

# TOR



**DEURNE PIRATES**

## U6

### 1.1 Trainingsbegeleiding

Ze zijn ondeugend, snel afgeleid, gefocust, hebben bijna geen kracht, zullen snel vermoeid raken, maar zullen snel herstellen, bijna geen balgevoel, op deze leeftijd hebben kinderen nauwelijks controle over hun lichaamsbewegingen vaardigheid. Allereerst is het doel van de trainer om spelers betere manieren te leren om te bewegen, zodat kinderen leren het lichaam te beheersen met verschillende sportvaardigheden. Spelers zijn volledig gefocust op het plezier dat ze ervaren tijdens het trainen, dus de inhoud van FUN moet hoog zijn, ze hebben niet volledig gerealiseerd wat ze hebben geleerd.

De belangrijkste taak van de trainer is het creëren van een leeromgeving voor kinderen om het gevoel van voetballen te ontdekken, tegenstanders uit te schakelen en goals te scoren, en om een echte trainingservaring te creëren in overeenstemming met de omgeving van de kinderen. Spelvormen met fantasie, piraten, superhelden, dieren, etc. kunnen voor herkenbare training zorgen, dus gebruik trainingsthema's regelmatig.

Aangezien er in het hoogseizoen een gestage toestroom van kinderen onder de zes jaar is, moet rekening worden gehouden met de grote verscheidenheid aan bewegingservaringen die deze kinderen ervaren. Geef kinderen die al verder in hun ontwikkeling zijn extra uitdaging. Het grote verschil in het huidige voetbal tijdperk dwingt de coach om zich te differentiëren. Als je je eigen lichaam ontdekt, is het belangrijk om aan het gedrag van de bal te wennen. Oog-voet coördinatie volgt oog-handcoördinatie. Wat doet de bal en wat moet ik doen om bij te blijven? Deze gewoonte om de bal te spelen is de eerste stap in de vorming van jonge voetballers. Het is noodzakelijk om de herkenbaarheid en eenvoud in de trainingsopbouw te waarborgen zodat kinderen kunnen genieten van rust en meer beleving. Bij deze erkende organisatie is het nodig om voor veel veranderingen te zorgen, ze zullen snel aangetrokken worden tot games / trainingen / uitdagingen, maar snel vervelen.

Hun concentratievermogen is zeer beperkt, dus de geboden oefeningen moeten kort zijn. Daarom is het opzetten van module training een gemakkelijke manier om korte en snelle oefeningen te geven, en de leer- / oefentijd mag niet langer zijn dan 5 minuten. Om met verschillende repetitieve sportmodules te kunnen werken, zijn deze modules verantwoordelijk voor de vorming van een breed scala aan basismotorische vaardigheden Jeugdvoetbal is geen replica van volwassen voetbal, dus probeer op deze basis geen trainingsvormen aan te bieden. Wissel niet alleen oefenmateriaal af, maar wissel ook oefenmodules en dribbel wedstrijden af. In deze trainingsorganisatie train je gemakkelijk meerdere groepen (elke groep met maximaal 8 spelers).

## **1.2 Wedstrijdbegeleiding**

Geef spelers geen vriendelijke tips voor of tijdens het spel, maar moedig ze aan als de dribbel of het doelpunt succesvol is. Laat ze hun lichaam, de bal en het spel ontdekken, blijf altijd positief, nooit negatief, de trainer of instructeur moet zichzelf altijd inspireren en motiveren, en trial and error aanmoedigen. Beperk niet, maar om hen de kans te geven de problemen in het spel zelf te ontdekken en op te lossen, moet de trainer / begeleider op het dribbelen letten.

In deze fase van balgewenning is de speler bezig met mij en de bal en in geen geval met de rest. Passing is daarom van ondergeschikt belang Tracht als trainer steeds het FUN-aspect voor alle spelertjes te garanderen. Pas in die optiek de ploegjes aan naargelang het niveau zodat iedereen leert winnen en verliezen Creëer na elke wedstrijd een kort gezamenlijk rustmoment in (2 min.). Afwisseling brengt de spelertjes steeds gemotiveerd aan de start van het wedstrijdje Zij zijn snel vermoeid maar eveneens snel uitgerust. Het uiteindelijke doel van de trainer/begeleiding is de spelertjes niet

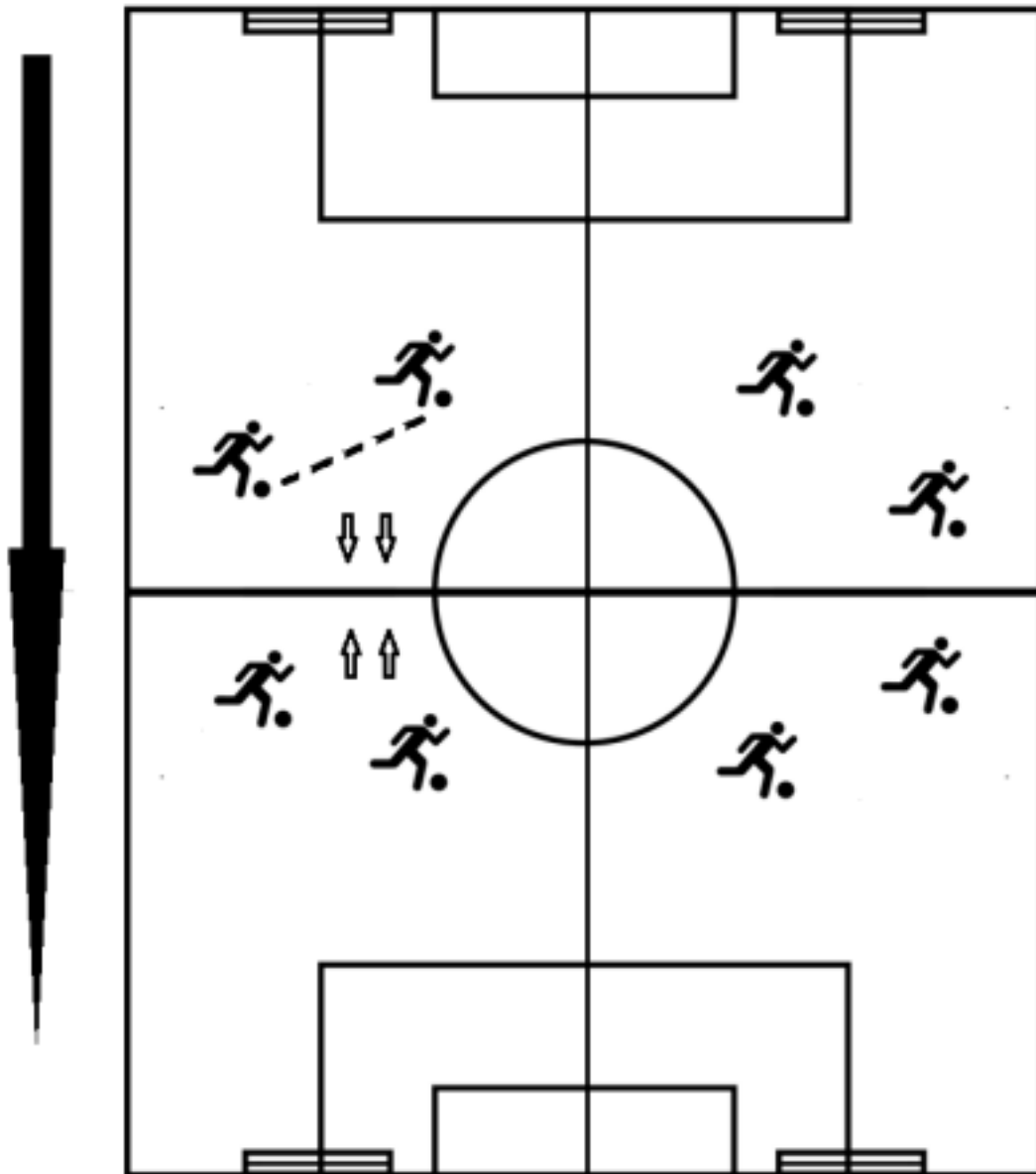
## **1.3 Terrein**

De afmetingen van het speelveld zijn ongeveer 12m x 18m. zodat er 4 veldjes kunnen worden opgesteld op een kwart van een normaal terrein. Het terrein wordt afgebakend door 8 hoedjes/kegels. Eén op elke hoek en 2 aan beide lange kanten die het terrein verdelen in 3 zones van 6m. Liefst wordt elk veld afgebakend met één bepaalde kleur van hoedjes of kegels zodat het voor de spelers makkelijk herkenbaar is.

## **1.4 Duur van de wedstrijden**

De ontmoetingen tussen de spelers van de twee clubs gebeuren in toernooivorm. De matches worden gezamenlijk door één iemand van de thuisploeg op gang gefloten en afgefloten. Eén wedstrijdje duurt 2 x 3m, daarna wordt er doorgeschoven. Zo gebeurt dit 6x, halfweg is er een korte drinkpauze voorzien. Dus in totaal gaat het gebeuren zo'n 50 à 60 minuten duren. Na de matches staat het de ploegen vrij om nog een extraatje te doen, bv. trappen van strafschoppen (op klein goal zonder keeper of grotere met), kegels omver trappen, ander leuk spelletje, ... De thuisclub bedenkt iets.

### 1.5 Wedstrijd Samenstelling 2-2



## 2 U7

### 2. Trainingsbegeleiding

#### 2.1 Wedstrijdbegeleiding

Het voetbal 3v3 voor U7 kadert in de algemene competitiehervorming jeugdvoetbal vanaf 2018-2019. De duiveltjes van de deelnemende clubs zullen spelen in de geest van en volgens het reglement voorgesteld door de VFV. Hoofddoel is om de spelers plezier te laten hebben in het spel. De score wordt niet bijgehouden, de uitslag is absoluut niet van belang.

##### 2.1.1 Toegepaste (basis)principes binnen 3v3

Reeds bij aanvang van dit nieuwe concept heeft Tor Deurne pirates mee de kar getrokken voor 3v3 vormen in de kempen. Onze groep van U7 spelers kunnen wekelijks de 3v3 vormen spelen.

Het voetbal 3v3 voor U7 kadert in de algemene competitiehervorming jeugdvoetbal vanaf 2018-2019. De duiveltjes van de deelnemende clubs zullen spelen in de geest van en volgens het reglement voorgesteld door de VFV. Hoofddoel is om de spelers plezier te laten hebben in het spel. De score wordt niet bijgehouden, de uitslag is absoluut niet van belang.

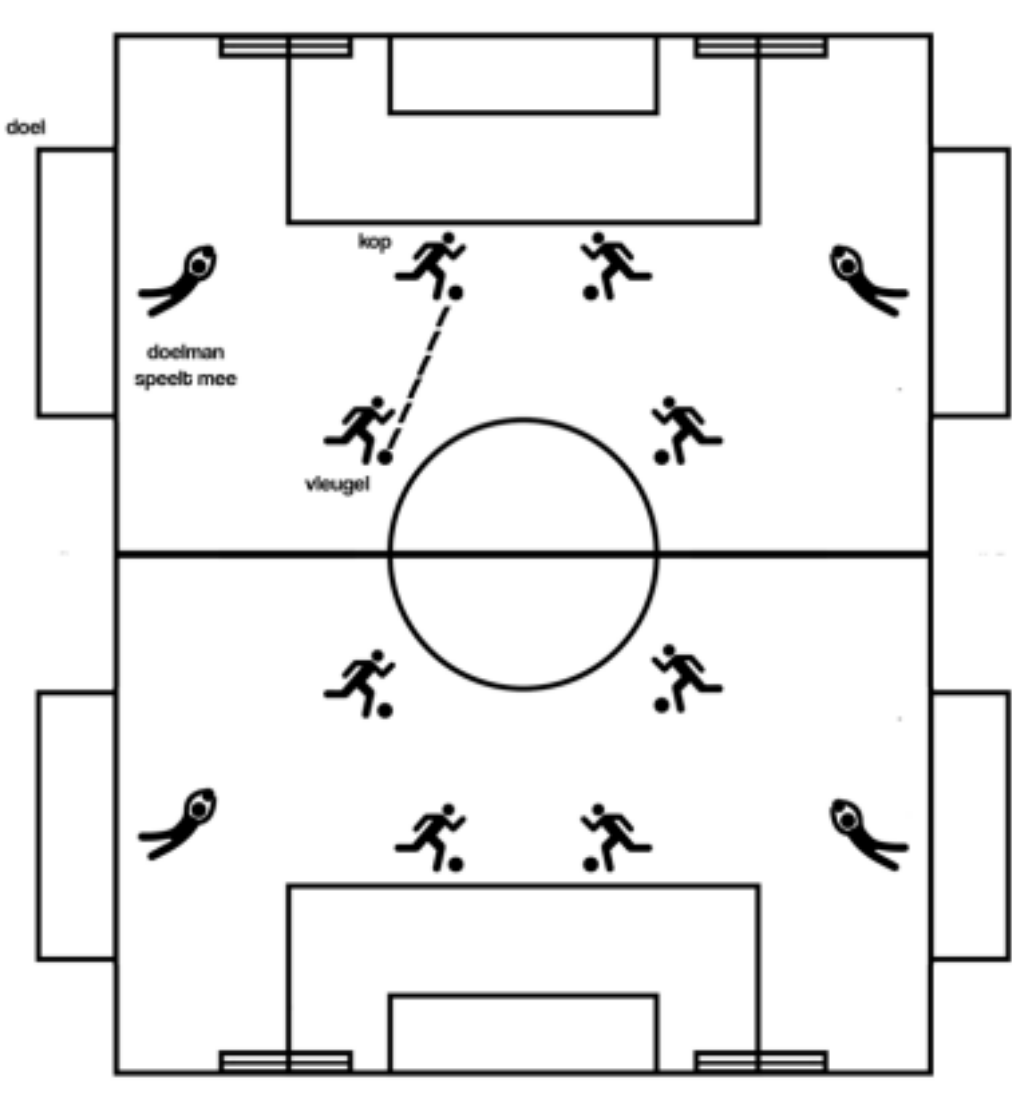
##### 2.1.2 Terrein

De afmetingen van het speelveld zijn ongeveer 15m x 25m. zodat er 2 veldjes kunnen worden opgesteld op een kwart van een normaal terrein. Het terrein wordt afgebakend door 8 hoedjes/kegels. Eén op elke hoek en 2 aan beide lange kanten die het terrein verdelen in 2 zones van 5 m. Liefst wordt elk veld afgebakend met één bepaalde kleur van hoedjes of kegels zodat het voor de spelers makkelijk herkenbaar is.

##### 2.1.3 Duur van de wedstrijden

De ontmoetingen tussen de spelers van de twee clubs gebeuren in toernooivorm. De matches worden gezamenlijk door één iemand van de thuisploeg op gang gefloten en afgefloten. Eén wedstrijdje duurt 2 x 5 minuten, daarna wordt er doorgeschoven. Zo gebeurt 4x, halfweg is er een korte drinkpauze voorzien. Dus in totaal gaat het gebeuren zo'n 50 à 60 minuten duren. Na de matches staat het de ploegen vrij om nog een extraatje te doen, bv. trappen van strafschoppen (op klein goal zonder keeper of grotere met), kegels omver trappen, ander leuk spelletje, ... De thuisclub bedenkt iets.

2.2 Wedstrijdsamenstelling 3-3





FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK	MENTAAL
	Ba+	Ba-	TT+ / TT- <sup>+</sup>	TT- / TT <sup>+</sup> -		
<b>2-2/3-3</b>  U5-U6-U7	<p><b>1° fase</b> Algemene lichaams- en balvaardigheden Oog hand en oog voet coördinatie: werpen, vangen en trappen</p> <p><b>2° fase</b> <b>B+:</b> balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen <b>B-:</b> de bal afnemen + het scoren beletten</p> <p><b>3° fase</b> <b>B+:</b> balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen + passen (zelfexploratie) <b>B-:</b> de bal afnemen + de bal onderscheppen + het scoren beletten</p>		<p>· KRACHT : heel weinig ontwikkeld</p> <p>· LENIGHEID: meestal grote lenigheid</p> <p>· UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)</p>		<p>· SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm</p> <p>· COÖRDINATIE: weinig lichaamsbeheersing, weinig evenwichtsg gevoel, weinig lichaams , ruimte en tijdsbesef vaak nog geen voorkeur voet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)</p>	<p>· Toont grote spontaneïteit</p> <p>· Speelt graag en maakt graag plezier</p> <p>· Is sterk op zichzelf gericht</p> <p>· Is vaak onrustig en vlug afgeleid</p> <p>· Kan geen langdurige concentratie aanhouden</p> <p>· Is gehecht aan jeugdopleider</p> <p>· Kijkt op naar jeugdopleider</p> <p>· Bootst jeugdopleider na</p>

## U8-U9

### 3.1 Coaching

#### 2.1.4 Voor de wedstrijd

Omkleden en gedrag in de kleedkamer bevorderen naar zelfredzaamheid (geen ouders in de kleedkamer) mogelijke vraag "wie kan er op het einde van het seizoen zij schoenen zelf dichtknopen?). Geven van type opwarming met bal.

#### 2.1.5 Tijdens de wedstrijd

Globale, eenvoudige en leeftijdsgebonden aanwijzingen die betrekking hebben op en herkend worden uit eerdere situaties: bijv. "Ga naar doel", ga naar de bal, neem hem aan, vooruit, enz. Zeer bemoedigend en daarom positief. Gebruik coachende woordenschat.

#### 2.1.6 Na de wedstrijd

Feliciteer de tegenstanders, bedank de scheidsrechter. Maak een ketting en zeg hallo tegen de supporters. Vat het spel in de kleedkamer kort samen op een opbeurende toon. vb. jongens het was echt goed gespeeld, we hadden veel bal. Laten we volgende week proberen veel doelpunten te maken, nu was er maar één. Deze week gaan we hier in de trainingen veel aandacht aan besteden. Allemaal douche.

### 2.2 Leeftijds kenmerken in relatie met voetbaltraining

#### 2.2.1 Leeftijdskenmerken

1. Speels, veel bewegingsdrang
2. Zijn snel afgeleid, geen concentratie (te speels om zodanig te voetballen als ouderen van hem verlangen)
3. Weinig sociaal (individueel. Gericht, geen gevoel om dingen samen te doen; kunnen wel samen spelen, maar niet met elkaar)
4. Balgevoel is nog zwak
5. Weinig kracht en uithoudingsvermogen (vrij snel vermoeid, maar ook snel hersteld) 6.

Grote romp

#### 2.2.2 Trainingsaccenten

1. Trainen en spelen indien weersomstandigheden het toelaten
2. Elke training moet voornamelijk een speels karakter hebben (fund) 3.  
Veel balgewenning en aandacht voor psychomotorische vorming
4. Doorschuifstelsel met wedstrijd- en tussenvormen met oefenstof op basis van de eindtermen
5. Autonomie, sociale ondersteuning en competentie
6. IT- trainingen in modules. Stijgende moeilijkheidsgraad in functie van de leeftijd

## 7. Werken aan de club-specifieke doelstellingen

De methode is om te spelen met 6 verschillende voetbalcoaches (attent) en 1 "voetbal vader" (coach) die de omgeving controleert (fysiek, mentaal en sociaal). Met zo'n vader willen kinderen nieuwe dingen leren. Hij voldoet aan de verwachtingen van de kinderen en wekt de interesse van hen voor voetbal. Vanwege de snelle vermoeidheid van de atleten, hebben we de afwisseling van zware inspanning en een rustige oefening overwogen. We doen korte oefeningen met verschillende trainers omdat het moeilijk is voor hen om te blijven concentreren.

VB-oefenstof Wedstrijdvormen 1-1 tot 5-5(eenvoudige regels) Tussenvormen: tikspelen (met bal) afwerk spelletjes –estafettespelen Oefeningen psychomotoriek; bal leiden en volgens het gegeven signaal L voet of R voet op de bal arm opwaarts, volledige draai enz. Zie ook handboek KBVB

## 2.3 Fysieke ontwikkeling

Een algemeen bewegingsaanbod onder vorm van spel en natuurlijk bewegen helpt zowel de ontwikkeling van de coördinatie en de snelheid. Praktijkcoördinatie kan hier in detail worden besproken; lichaamsbeheersing mobiliteit, behendigheid (lopen, springen, springen, vallen, draaien, etc.) en balans Gewrichtskracht: lopen is nog steeds een grote moeite voor 6-jarigen. Desalniettemin zijn ze al in staat om uithoudingsvermogen te trainen en zullen ze binnenkort enkele minuten continu kunnen lopen. Ze kunnen lang sporten, mits er voldoende pauzes zijn zullen ze snel herstellen van inspanning. Deze kinderen hebben niet het concentratievermogen op lange termijn. Kracht ontwikkelt zich alleen door gewichtsveranderingen. Geen inspanning gericht op weerstand.

## 2.4 Algemene doelstellingen en eindtermen

### 2.4.1 Fysisch (F)

F1: Spelend actief zijn (fysische capaciteiten worden globaal aangepakt)

F2: Natuurlijke lenigheid behouden en aanwakkeren

F3: Correcte lichaamshouding behouden

F4: Uithoudingsvermogen vergroten

F5: Houdingsopvoeding: buikspieren en rugspieren versterken (aangepast)

### 2.4.2 Psychomotorisch (PM)

PM1: Lichaamsperceptie: lateralisatie (voor/achter, links/rechts,

onder/boven) PM2: Evenwichtsbesef en evenwichtscontrole

PM3: Inhibitievermogen of het afremmen of ombuigen van een beweging in een andere

actie PM4: Reactiesnelheid op auditieve, visuele en sensibele signalen

PM5: Oog-hand coördinatie, oog-voet coördinatie

PM6: Ademhaling bewust onder controle leren hebben/leren ontspannen

PM7: Ruimteperceptie: situering en oriëntering in de ruimte

PM8: Uitgetekend of afgesproken looptraject uitvoeren

PM9: Horizontale dimensie kennen: kniehoogte, heuphoogte, borsthoogte boven het hoofd, boven het doel

PM10: Afstanden inschatten: veraf, dichtbij, diepte, hoogte

PM11: Tijdsperceptie: snel en traag onderscheiden

PM12: onderscheid kunnen aanvoelen van ritme, van tempo, leren bewegen en kunnen bewegen in tijd en ruimte, idem maar met de bal als hulpmiddel, leren 'voetbal specifiek' bewegen in tijd en ruimte.

<b>Beschrijving van de spelomgeving</b>	
<p><b>1<sup>ste</sup> fase:</b> Kinderen spelen met bal naast elkaar</p> <p><b>2<sup>de</sup> fase:</b> Kinderen spelen tegen elkaar (= oppositiespelen) 1 – 1 (het duel) d.w.z. leiden en dribbelen met accent op scoren.</p>	
<b>Psychomotoriek</b>	
<p><b>1<sup>ste</sup> fase:</b> Algemene lichaams- en balvaardigheden Oog-hand en oog-voet coördinatie: werpen, vangen en trappen</p> <p><b>2<sup>de</sup> fase:</b> B+: balgewenning met de voet: leiden, dribbelen en trappen B-: De bal afnemen + het scoren beletten</p>	
<b>Fysiek</b>	<b>Mentaal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kracht: heel weinig ontwikkeld</li> <li>• Lenigheid: meestal grote onenigheid • Uithouding: erg oneconomisch (veel energieverlies, snel moe (maar snelle recuperatie)</li> <li>• Snelheid: reactiesnelheid in spelvormen • Coördinatie: <ul style="list-style-type: none"> <li>° Weinig lichaamsbeheersing, evenwichtsgevoel, lichaams-, ruimte en tijdsbesef</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toont grote spontaniteit</li> <li>• Speelt graag en maakt plezier</li> <li>• Is sterk op zichzelf gericht</li> <li>• Is vaak onrustig of vlug afgeleid</li> <li>• Kan geen langdurige concentratie aanhouden</li> <li>• Is gehecht aan jeugdopleider</li> <li>• Kijk op naar jeugdopleider</li> <li>• Bootst jeugdopleider na</li> </ul>

### 2.4.3 Cognitief (C)

C1: Fantasie mag motiveren

C2: Positieve gevoelens overhouden (emotioneel welbehagen)

C3: Taalvorming en begrippen aanleren vanuit motoriek (coaching vocabularium) C4: Eenvoudige

spelregels begrijpen en ze ook onthouden (inworp, doeltrap, aftrap, speelduur, ...) C5:

Verbanden/samenhang kunnen inzien

C6: Kritische vorming: meningen hebben en uitdrukken

C7: Individueel tactisch benutten van enkele spelregels (aftrap, vrije trap, inworp, ...)

#### 2.4.4 Sociaal affectief (SA)

SA1: Leren omgaan met andere kinderen en volwassenen

SA2: Aandacht hebben voor hun eigen kunnen en falen

SA3: Spelregels en andere afspraken (o.a. beleefdheidsvormen) ook kunnen

toepassen SA4: Hygiënische gewoonten aankweken of bijkweken

SA5: Spelvreugde beleven

SA6: Rekening houden met eigen IK (egocentrisme): stilaan doorbreken en samen opdrachten uitvoeren

SA7: Concentratievermogen geleidelijk oefenen

SA8: Durf aan de dag leggen en initiatief nemen

SA9: Zelfvertrouwen tonen en positief zelfbeeld ontwikkelen

SA10: Doorzetting – niet opgeven

SA11: Begin van verantwoordelijkheid nemen (taken toevertrouwen: sporttas dragen, omkleden zonder hulp, ...)

SA12: Introductie van het begrip Fair Play (voorbeelden aanhalen)

SA13: Prestatiedrang positief kanaliseren

SA14: Zin voor nauwkeurigheid in de afwerking van bewegingen

SA15: Verbeteren van het individueel kunnen door zich te meten met

zichzelf SA16: Milieuvriendelijkheid (blikjes in vuilbak, ordelijkheid, netheid,

...)

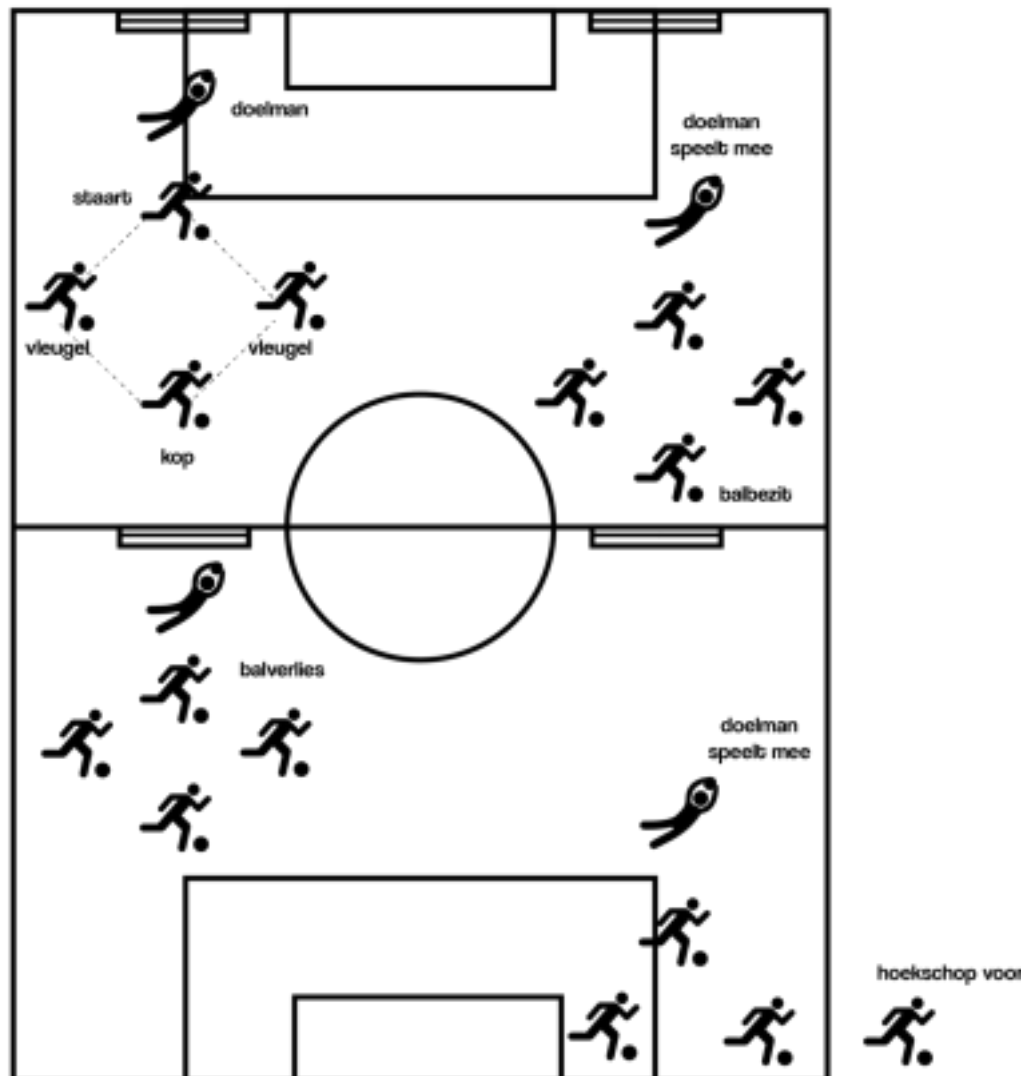
#### 2.4.5 Technisch (TE)

<b>Van algemene balvaardigheid naar specifieke voetbalvaardigheden</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ervaren wat een bal is, hoe hij rolt</li> <li>• Gericht rollen met hand(en)</li> <li>• Bal opwerpen en vangen</li> <li>• Klein en groot, zacht en hard</li> <li>• Zwaar en licht (zelf met ballon)</li> </ul>	<p>TE1: Baas zijn over bal, tweevoetig met bal  TE2: Tweevoetig passen met binnenkant voet  TE3: Wreeftrap met voorkeurvoet  TE4: Balcontrole voetzool, binnenkant voet  TE5: Leiden/dribbelen alle voetdelen  TE6: Dribbelen tussen hindernissen  TE7: Bal aan de voet houden (2 passen)  TE8: Initiatie inworp  TE9: Controle met de voet en dij  TE10: Gerichte doeltrap  TE11: Balbeheersing (jongleren 2 voeten)  TE12: Initiatie passeer- en schijnbeweging  TE13: Zoolwerk</p>

#### **2.4.6 Wedstrijd Samenstelling 5-5**

## Formatie VLIEGTUIG

Basisopstelling:  
vliegtuig met kop,  
staart en vleugels



### Positie

Positie 1:

IT1.1: positiekeuze tot aanspeelbaarheid

IT1.2: meevoetballen

Positie 2 en 5:

ITF.1: open spelen, met je rug naar de zijlijn

ITF.2: voor doel komen bij voorzet van andere flank

ITF.3: aanspeelbaar zijn tot bij balbezit doelman

ITF.4: vooractie tot aanspeelbaarheid voet of diep

ITF.5: actie kunnen maken

Positie 3:

ITF3.1: aanspeelbaar zijn bij balbezit doelman

ITF3.2: in steun komen bij balbezit medespelers

ITF3.3: diep voor breed

Positie 9:

IT9.1: diep blijven en ruimte scheppen voor ploegmaten

IT9.2: bal in de voet vragen en in de diepte

IT9.3: vooractie kunnen maken

IT9.4: aanspeelbaar zijn voor doel

IT9.5: aanspeelbaar zijn bij balbezit doelman

IT9.6: aannemen, dribbelen, kaatsen of bal bijhouden

4+K/4+K 7j tot 9j	5/5	U8: toepassing 2/2 U9: uitbreiding naar kort spel	Football as a short passing game without off-side rule
<b>Ideale wedstrijdvorm is 5-5 (= enkele ruit) Met ideale pasafstand tot ongeveer 10 m</b>			
<b>Basics</b>		<b>Teamtactics</b>	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leiden en dribbelen</li> <li>• Korte passing</li> <li>• Controle lage bal</li> <li>• Doelpoging tot 10m</li> <li>• Doelpoging lage voorzet</li> <li>• Vrij ingedraaid staan</li> <li>• Vrijlopen: aanspeelbaar zijn door vrije ruimte op te zoeken</li> <li>• Inworp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Druk zetten, duel of remmend wijken</li> <li>• Opstelling tussen tegenspeler en doel</li> <li>• Korte dekking op korte pass</li> <li>• Interceptie of afweren korte pass</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. openen breed</li> <li>2. openen diep</li> <li>14. infiltratie met de bal: leiden of dribbelen</li> <li>15. een doelmogelijkheid creëren via een individuele actie</li> <li>21. zo snel mogelijk afwerken bij een doelmogelijkheid</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. positieve pressing op de baldrager</li> <li>11. het duel nooit verliezen, zich nooit laten uitschakelen</li> <li>12. het duel proberen te winnen bij 100% zekerheid niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone</li> <li>21. doelpoging afblokken</li> </ol>

## 2.4.7 Spelconcept

### *Zonevoetbal in ruitformatie (pos). 1, 2, 3, 5 en 9)*

Jonge spelers leren al vroeg hoe ze het spel 1: 1 moeten aanpakken: als de tegenstander sneller is, hoe ze dan een positie moeten kiezen; als er zich een 1-2 situatie kan voordoen, hoe ze het spel kunnen ophouden. Ze leren ook om op elkaar te letten om de momenten te herkennen waarop ze hun tegenstanders moeten loslaten om dekking te bieden voor de spits. Ze leren momenten te identificeren die moeten worden afgedekt om te voorkomen dat andere spelers in de problemen komen. Natuurlijk moeten ze ook leren om op een constructieve en offensieve manier een eigen bijdrage te leveren. In deze categorie wordt nog geen specifieke wedstrijdtraining gegeven. We werken hier met modules rond opbouw, flankspel en er is een module rond afwerken. De basis is de ruitformatie.

### *Individuele taken*

Doelverdediger nr 1:

- Volwaardig teamspeler
- bal met de voet aannemen en inspelen medespeler
- Zich aanbieden voor terugspeelbal

Positie 3

- Aannemen en inspelen naar voren gericht
- In steun komen bij balbezit medespelers 1-2 -5en 9
- Hoe dichterbij eigen doel, hoe korter verdedigen
- Tegenstrever naar buiten dwingen

Positie 2 en 5

- Aannemen en inspelen naar voren gericht
- Geen laterale pas, wel schuins achterwaarts
- Tegenstrever naar buiten dwingen
- Hoe dichterbij eigen doel, hoe korter verdedigen
- Bal breed vragen
- Dribbel Actie maken
- Knijpen

Positie 9

- in beweging zijn om dieptepas te krijgen

- tegenstrever nr 3 bespelen zodat die niet kan uitverdedigen
- dribbel acties maken en afwerken
- diepte aanspelen nrs. 2 en 5 en passing op 3

#### BIJ BALBEZIT

- de ruimte vergroten
- Steeds compact blijven
- doelman sluit aan bij balbezit in scorings zone

#### BIJ BALVERLIES

- de ruimte verkleinen
- steeds compact blijven
- in verdedigingszone gaan we over tot mandekking

#### SCORINGZONE MIDDENZONE VERDEDIGINGSZONE

### **3 U10-u11**

#### **3.1 Coaching**

##### 3.1.1 Voor de wedstrijd

Specifieke, eenvoudige instructies (lees: Persoonlijke tactiek van het spel): Als de tegenstander de bal krijgt, probeer deze dan zo snel mogelijk te verwijderen. Wacht niet op de bal, loop niet vast, verdedig tussen je tegenstander en je doel, etc.

##### 3.1.2 Tijdens de wedstrijd

Globale, eenvoudige en leeftijdsgebonden aanwijzingen die betrekking hebben op en herkend worden uit eerdere situaties: bijv. "Ga naar doel", ga naar de bal, neem hem aan, vooruit, enz. Zeer bemoedigend en daarom positief. Gebruik coachende woordenschat

### 3.1.3 Na de wedstrijd

Tegenstrevers feliciteren, scheidsrechter bedanken Ketting maken en supporters groeten In de kleedkamer een korte samenvatting van de wedstrijd geven met een opbouwende toon. Vb. jongens er is eigenlijk goed gespeeld, we hadden veel de bal. Laten we volgende week eens proberen om ook veel doelpunten te maken nu was het er maar eentje. Wij zullen er deze week bij de training veel aandacht aan geven. Allemaal douchen

## **3.2 Leeftijdskenmerken in relatie met de voetbaltraining**

### 3.2.1 Leeftijdskenmerken

1. Tonen wat meer sociaal gedrag
2. Zijn snel afgeleid
3. Hebben wel oor voor voetbal, nemen ook dingen op en trachten oefeningen ook goed uit te voeren
4. Beseffen ook dat er taken moeten worden uitgevoerd
5. Leergierig en leer gevoelig voor balgevoel

### 3.2.2 Trainingsaccenten

1. Leren ervaren wat teamsport betekent
2. het speelse karakter mag niet ontbreken (fund)
3. Leren bewegen en kunnen bewegen in tijd en ruimte
4. Wedstrijden en tussenvormen met oefenstof op basis van de eindtermen 5. Autonomie, sociale ondersteuning en competentie
6. IT –trainingen in modules
7. Stijgende moeilijkheidsgraad in functie van de leeftijd

8. Aandacht voor psychomotorische vorming
9. Technische vorming: trappen, passen, aan-en meenemen van de bal, de bal veroveren in het duel 1/1

### 3.2.3 We hanteren volgende basisregels

1. Het verwerven van een veelzijdige, dynamische balvaardigheid in combinatie met utilitaire bewegingsvormen
2. Zo sterk mogelijk worden in de veelzijdige en moeilijke één tegen één situaties
3. Zo goed mogelijk individueel en met behulp van medespelers over de tegenstanders heen gaan
4. Zoveel mogelijk de polyvalentie bevorderen en creatieve en tweevoetige spelers opleiden.
5. Voorbeelden oefenstof; wedstrijdvormen, numeriek gelijk of ongelijk(varieer), werk met neutrale spelers Zie ook het KBVB handboek

## 3.3 Fysieke ontwikkeling

Een goede periode van coördinatie en snelheid van trainingstechniek kan en moet worden verbeterd. Omdat ze een betere coördinatie en reactievermogen hebben en gemakkelijker uit te leggen zijn, kunnen ze gemakkelijk vooruitgang boeken op dit gebied; door te oefenen kan de frequentie van acties worden verhoogd en kunnen ze sneller op stimuli reageren. Het komt er op aan eenvoudige oefeningen aan te leren voor been-, rugspieren en adductoren. Bij de uitvoering dient wel opgelet te worden omdat het juiste lichaams-besef nog niet aanwezig is. Uithoudingsvermogen is nog steeds beperkt, maar de eerste tekenen van het tolereren van een langere inspanning op een laag intensiteitsniveau zijn zichtbaar. Studies hebben aangetoond dat, zolang de intensiteit laag genoeg is, kinderen van deze leeftijd 30 minuten kunnen lopen. Dit heeft ook een gunstig effect op de snelheid door verbeterde coördinatie. De intensiteit moet matig worden gehouden om het aerobe metabolisme te behouden. De sporadische uithoudings inspanning kan worden behandeld, maar het moet zoveel mogelijk met de bal worden gedaan volgens het specifieke oefen- en spelmaat. Deze functie vereist echter nog geen specifieke training. Door de oefentijd en wedstrijdtijd te verlengen, heb ik de eerste stap gezet om het uithoudingsvermogen te verbeteren. De kracht is erg beperkt.

Daarom is er geen systematische krachttraining. Krachttraining moet in het hele voetbal worden geplaatst. Handige kracht oefeningen zijn oefeningen die op een natuurlijke en natuurlijke manier worden uitgevoerd en hun eigen gewicht hebben: springen, vallen en hindernissen rennen. Leeftijdscategorieën zijn geweldig voor duels in 1/1 veldslagen, maar ze zijn ook geschikt voor kleine spelformaten omdat ze bijna geen kracht en een beperkt uithoudingsvermogen hebben. Het is erg belangrijk om deze duel formaten erg kort te houden en spelers tijd te geven om te herstellen. Kinderen die tegenover elkaar staan, moeten dezelfde fysieke en intellectuele capaciteiten hebben. Besteed speciale aandacht aan het zo gelijkmatig mogelijk maken van het duo. Weerstand is uit den boze.

### 3.4.1 Fysisch (F)

F1: spelend actief zijn (fysische capaciteiten worden globaal aangepakt)

F2: lenigheid behouden en aanwakkeren

F3: correcte lichaamshouding behouden

F4: uithoudingsvermogen vergroten

F5: houdingsopvoeding: buiken rugspieren verstevigen (aangepast)

F6: aanwakkeren van behendigheid

### 3.4.2 Psycho motorisch (PM)

PM1: correcte loophouding en gekruiste coördinatie (initiatie loop skills)

PM2: dynamische evenwicht regeling

PM3: Inhibitievermogen of het afremmen of ombuigen van een beweging in een andere

PM4: reactiesnelheid op auditieve, visuele en sensibele signalen

PM5: oog- hand coördinatie, oog- voet coördinatie

PM6: ademhaling bewust onder controle leren houden/leren ontspannen

PM7: ruimteperceptie: situering en oriëntering in de

PM8: vergroting periferisch gezichtsveld

PM9: afstanden inschatten: veraf, dichtbij, diepte, hoogte (vervolmaking)

PM10: tijdsperceptie: snel en traag onderscheiden

PM11: onderscheid kunnen aanvoelen van ritme, van tempo

PM12: wendbaarheid (snelheid van richtingsverandering)

### 3.4.3 Cognitief (C)

C1: speler kan zijn zelfexploratie verwoorden

C2: positieve gevoelens overhouden (emotioneel welbehagen)

C3: taalvorming en begrippen aanleren vanuit motoriek (coaching  
vocabulary) C4: positionele taakomschrijving kennen

C5: toegepaste spelregels kennen

C6: kritische vorming: mening hebben en uitdrukken

C7: eigen prestatie kunnen beoordelen in vergelijking met medespelers

#### 3.4.4 Sociaal affectief (SA)

SA1: leren omgaan met andere kinderen en volwassenen (trainers, afgevaardigden scheidsrechters, ...)

SA2: aandacht hebben voor eigen kunnen en falen

SA3: spelregels en andere afspraken ook kunnen toepassen

SA4: hygiënische gewoonten aankweken of bijleren

SA5: spelvreugde beleven

SA6: rekening houden met eigen IK (egocentrisme) : stilaan doorbreken en samen opdrachten uitvoeren

SA7: concentratievermogen geleidelijk oefenen

SA8: durf aan de dag leggen en initiatief nemen, zelfvertrouwen tonen, positief zelfbeeld

ontwikkelen SA9: doorzetting – niet opgeven

SA10: verantwoordelijkheid opnemen

SA11: fair play

SA12: prestatiedrang positief kanaliseren

SA13: zin voor nauwkeurigheid in de afwerkingen van bewegingen

SA14: verbeteren van het individueel kunnen door zich te meten met

zichzelf SA15: milieuvriendelijkheid (afval in vuilbak, ordelijkheid , netheid,

...)

#### 3.4.5 Technisch (TE)

**Van voetbalvaardigheden U9 naar een verdere verdieping**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baas over bal, voetig met bal</li> <li>• Tweevoetig passen, binnenkant voet</li> <li>• Wreeftrap met voorkeursvoet</li> <li>• Balcontrole voetzool en binnenkant voet</li> <li>• Leiden/dribbelen alle voetdelen</li> <li>• Dribbelen tussen hindernissen</li> <li>• Bal aan de voet houden (2 passen)</li> <li>• Initiatie inworp</li> <li>• Controle met voet en dij</li> <li>• Gerichte doeltrap</li> <li>• Balbeheersing (jongleren, 2 voeten)</li> <li>• Passeer- en schijnbewegingen</li> <li>• Zoolwerk</li> </ul>	<p>TE1: id., snelheid en ruimte; mix 2 oefening  TE2: id., snelheid en ruimte, ctie L en pas r  TE3: initiatie 1-2 beweging  TE4: wreeftrap met beide voeten  TE5: wreeftrap na controle  TE6: wreeftrap op rollende bal  TE7: halve volley binnenkant voet en wreef  TE8: vervolmaking, hoge bal en versnelling  TE9: controle binnenkant buitenkant  TE10: leiden met afgeschermd bal en passieve tegenstander  TE11: idem afgeschermd bal  TE12: idem, 1 pas  TE13: correcte inworp en vrijkomen  TE14: controle borst  TE15: idem, 2 voeten  TE16: jongleren, afwisselend uit stand  TE17: koppen en draaien  TE18: ritmeverandering na dribbel  TE19: vervolmaking zoolwerk  TE20: initiatie koppen (stand, zit en kniezit)  TE21: leiden bal met richtingsverandering</p>
--	---

TA1: aanleren van de beginselen van het positieospel via vormen van 4:1, 3: 1, 5:

2 TA2: korte hoekschop met 2 en beweging achterom (keuze)

TA3: inworp na switch beweging

TA4: algemene opdrachten bij balbezit

TA4.1: ruimte groot maken

TA4.2: we kunnen dribbelen, drijven, aan-en meenemen, kaatsen; bal vasthouden, schieten

TA4.3: de bal in de ploeg kunnen houden

TA4.4: de bal liefst zo snel mogelijk, aan het doel van de tegenpartij krijgen

TA4.5: de formatie steeds compact houden

TA4.6: breedtepas bij de opbouw vermijden

TA4.7: numerieke meerderheid creëren

TA4.8: vrijkomen van je tegenstander

TA5: algemene opdrachten bij balbezit tegenstander

TA5.1: de ruimte klein maken (knijpen)

TA5.2: niet happen, tegenstrever met de bal voor je

TA5.3: tegenstander verplichten acties te maken naar achter of

TA5.4: je eigen doel

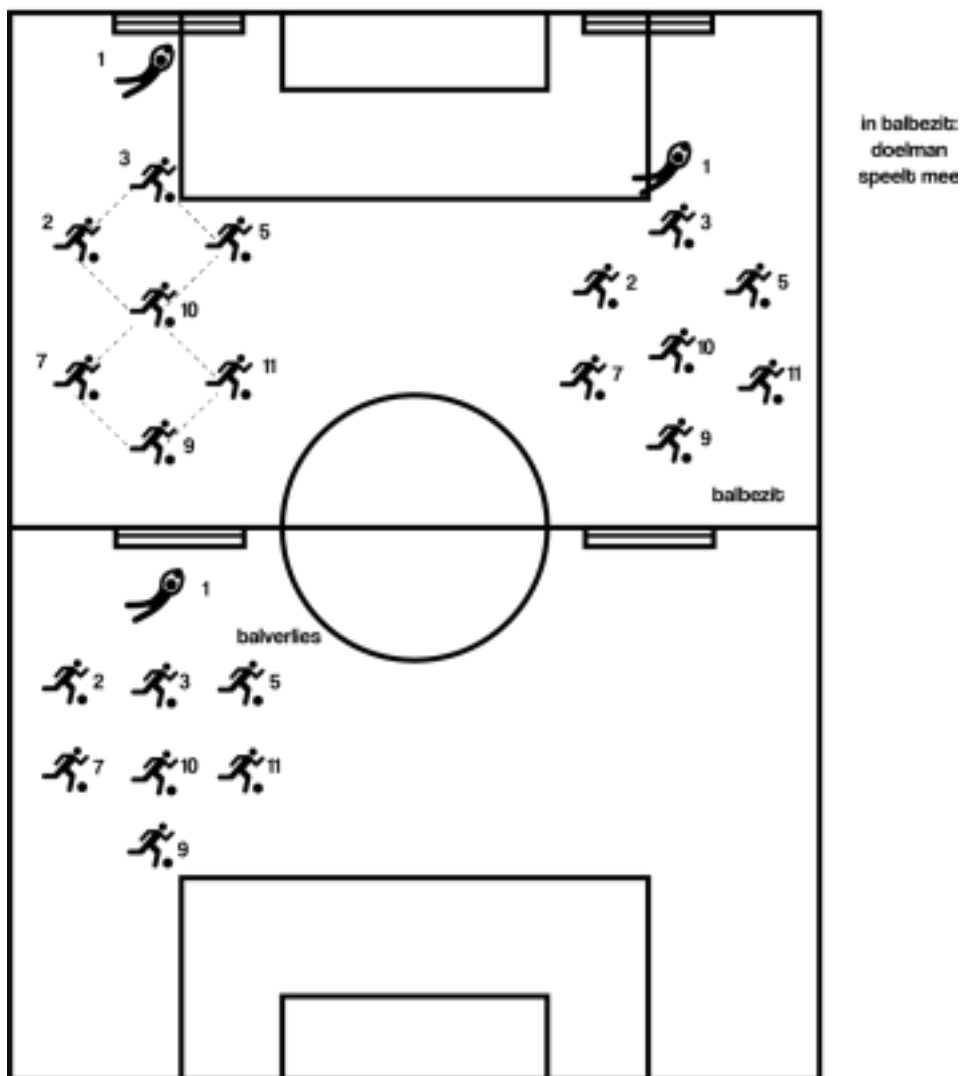
TA5.5: formatie steeds compact houden

TA5.6: het principe van een (schuine) rugdekking toepassen

### 3.5 Wedstrijd Samenstelling 8 tegen 8

dubbele ruit met meevoetballende keeper, geen vaste posities

#### Formatie DUBBELE RUIT



### **Positie 1**

- Positiekeuze tot aanspelbaarheid, voeling met verdediging
- Meevoetballen
- Positie 3
- Aanspelbaar zijn bij balbezit doelman
- In steun komen bij balbezit medespeler 2, 5 en 4
- Diep voor breed

### **Positie 2 en 5**

- Open spelen, met je rug naar de zijlijn
- Aanspelbaar zijn bij balbezit doelman
- Vooractie tot aanspelbaarheid voet of diep
- Actie kunnen en willen maken
- Juiste opstelling voor in en terugspelen

### **Positie 10**

- In steun komen bij balbezit 7, 9 en 11
- Niet lopen met de bal
- Positie keuze
- Aanspelbaarheid

### **Positie 9**

- Diep blijven en ruimte scheppen voor medespelers
- Bal in de voet en in de diepte vragen
- Vooractie kunnen maken
- Aanspelbaar zijn voor het doel
- Aanspelbaar zijn bij balbezit doelman
- Aannemen, dribbelen, kaatsen of bijhouden van de bal

- Doelgericht zijn

### **Positie 7 en 11**

- Open spelen, met je rug naar de zijlijn
- Voor doel komen bij voorzet andere flank
- Aanspeelbaar zijn bij balbezit doelman
- Vooractie tot aanspeelbaarheid voet of diep
- Actie kunnen maken

→ de trainingen worden aangebracht in modules met stijgende moeilijkheidsgraad in functie van de leeftijd

## **3.6 Spelconcept**

1. 3 verdedigers, middenvelder en 3 aanvallers (geen positie 6, 8, 10) (dubbele ruit)
2. Zij spelen in een dubbele ruitformatie. De aangeleerde modules in enkelvoudige ruit worden uitgebreid. We werken stilaan met een echte wedstrijdtraining.
3. bij balverlies de ruimte verkleinen
4. bij balbezit de ruimte vergroten
5. in de bal zone een numerieke meerderheid proberen te creëren
6. in de verdedigingszone gaan we over tot mandekking
7. behalve in de scoringszone worden geen posities gekruist
8. de tegenstrever die het verst verwijderd is van het doel laten we ongedekt
9. het principe van een schuine rugdekking toepassen
10. de formatie steeds compact houden
11. de tegenstander doen verplichten om acties te maken in de breedte of naar achter toe
12. Bij balbezit in de scoringszone, sluit de doelman aan tot de nabijheid van de hoge zone
13. breedtepas bij de opbouw vermijden

SCORINGSZONE

HOGE ZONE

LAGE ZONE

VERDEDIGINGZONE

### 3.6.1 Individuele taken

#### **Doelverdediger nr1**

- Volwaardig teamspeler aanspeelpunt om het spel te verleggen
- Bal met voet aan-en meenemen
- Snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas uittrap uitworp
- Meedoen in positieospel, aanbieden voor terugspeelbal
- Concentratie en coaching van de verdedigers

#### **Posities 2 en 5**

- Speelveld breed maken en bal langs de zijlijn vragen
- Geen laterale pas, maar wel schuins achterwaarts
- Wel diepe pas en kruispas
- actie maken
- Hoe dichterbij eigen doel, hoe korter verdedigen

- Speler naar buiten dwingen
- Knijpen en rugdekking geven
- Voorzet op de flanken verhinderen

#### **Positie 10**

- Zich voortdurend aanbieden voor de verdedigers achter zich
- Snel aanbieden en inspelen naar voren gericht
- verplaatsen en verleggen van het spel van de ene naar de andere vleugel
- In steun komen bij balbezit voor 7, 9, 11
- Elftal door coaching en positieospel bij elkaar houden
- Hoe dichterbij eigen doel hoe korter verdedigen
- Tegenstrever naar buiten dwingen
- Dieptepas trachten te voorkomen
- Niet te gemakkelijk laten uitspelen

#### **Positie 3**

- Aannemen en inspelen naar voren gericht
- sober spel bij de opbouw in de verdedigingszone

- integratie in de aanval indien pos. 4 plaats overneemt
- Steun bij balbezit medespelers 1, 2, 5 en 4
- Hoe dichterbij eigen doel hoe korter verdedigen
- speler naar buiten dwingen
- geen fouten op speler met rug naar doel

#### **Positie 7 en 11**

- Zo diep en zo breed mogelijk spelen met flankvoorzetten
- wegtrekken om ruimte te maken voor nr. 9
- dribbel acties maken om zo de achterlijn te halen
- positie tweede paal bij voorzet andere kant
- vleugelverdedigers bespelen
- vooruit verdedigen op vleugelverdedigers
- bij opbouw aan de andere kant knijpen
- rechtstreekse verdedigers naar binnen toe dwingen om uit te verdedigen

#### **Positie 9**

- in beweging zijn om dieptepas te krijgen en ruimte maken voor medespelers
- flankaanvallers in diepte aanspelen en kaatsen op 4
- steeds attent zijn op fouten van de tegenstrever om zo in scoringspositie te komen
- goed de bal afschermen
- dribbel acties en risico's nemen bij afwerking
- opbouw tegenstrever storen
- nr. 3 tegenstrever bespelen
- dieptepas en uitverdedigen via centrum voorkomen
- balrecuperatie in de verdedigingszone van de tegenstander is vaak scoren

### 3.6.2 Balbezit

#### **Taken voor het gehele team**

- Positiespel Het terrein zo breed mogelijk houden en driehoekspel nastreven. Goed in eigen zone spelen
- Dieptespel Proberen om allereerst diep te spelen, en niet verzanden in breedtespel. • Veldbezetting Aandacht voor de afstanden tussen de spelers in de verschillende linies (niet te kort en te lang)
- Nauwkeurigheid nastreven: In de speelmomenten geen slordige passen, dom balverlies en onnodig energie verspillen, ...
- Aanvallen: steeds trachten een numerieke meerderheid te scheppen, via het centrum, zo niet via de flanken met voorzetten. Aandacht voor bezetting eerste en tweede paal en de afgeweerde bal (Nr. 4)
- Speelwijze bij balbezit; Verdedigingszone = weinig risico - sober spelen

Opbouw lage zone = weinig risico – geen balverlies

Opbouw hoge zone= meer risico-spel verplaatsen numerieke meerderheid

Scorings Zone= kansen scheppen –improviseren –scoren

#### **Taken per linie**

*Achterste linie nrs 1\_2\_3\_5*

- Geen onnodig balverlies
- Juiste balsnelheid en verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen • Positioneel goed spelen, breed tegenover elkaar, veld groot maken , oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen doel
- bal bezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt zijn en elkaar goed coachen

*Middelste linie nr. 10*

- Niet onnodig met de bal lopen spelbepalend zijn (diep, breed, vleugelverandering) controlerend spelen, leiding geven
- steunspeler, diende rol voor spitsen
- afvallende en terugkerende ballen opvangen
- Op juist moment rechtstreekse tegenstrever in duel 1/1 durven uitschakelen

#### *Voorste linie nrs 7-9-11*

- door individuele acties, dribbelen en de nodige lef en creativiteit, proberen te scoren
- Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels
- Afhaken en switchen
- Bij voorzetten in de scoringszone zijn

### 3.6.3 Balverlies

#### **Taken voor het gehele team**

- Positiespel: spelers verdedigen elk hun eigen zone Er wordt mandekking gespeeld in zone. De verdedigers dienen altijd tussen tegenstander en eigen doel te staan. Hoe dicht bij eigen doel hoe korter verdedigen
  - Bal veroveren: de tegenstander zo snel en vroeg mogelijk aanpakken. Druk uitoefenen op de bal bezittende speler v.d. tegenpartij. De tegenstrever verplichten tot breed spel remmend wijken en tackle op juist moment
  - Veldbezetting: druk uitoefenen op de helft van de tegenstrever met minstens 5 spelers achter de bal. De ruimte op de helft van de tegenstrever is klein doch op de eigen helft groot! Keeper speelt minstens ter hoogte van lage zone
  - 4) Balrecuperatie: eenmaal de bal terug in ons bezit zorgen om de bal in de ploeg te houden, Opletten met breedtepassen
  - Coachen: Steeds bij de les zijn, goede coaching van achteruit is belangrijk •
- Speelwijze: Verdedigingszone = ind. Scherp/kort dekken - schot blokkeren.  
 Lage zone = Duel 1/1, dwingen tot breedtespel  
 Hoge zone = onderscheppen – afschermen van de bal

Scoringszone= storen-jagen dwingen tot risico pas  
**Taken per linie**

*Achterste linie nrs 1, 2, 3, 5*

- Speelruimte klein maken en knijpen
- Tegenstander naar buiten dwingen
- Voorzet op de flanken verhinderen
- Hoe korter bij eigen doel, hoe scherper verdedigen
- Keeper moet goed de ruimte achter de verdedigers afschermen
- Geen onnodige fouten maken

*Middelste linie nrs 10*

- Niet gemakkelijk laten uitspelen
- Dieptepas trachten te voorkomen
- Tegenstander goed in de zone bespelen
- Aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen

*Voorste linie nrs 7-9-11*

- Eerst positioneel verdedigen en dan juist moment kiezen om te storen en jagen • Flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen dieptepas voorkomen

## **4 U12-u13**

### **4.1 Coaching**

#### **4.1.1 Voor de wedstrijd**

Inhaken op het beeld uit de vorige wedstrijd. Individuele communicatie van taken die tijdens de wedstrijd moeten worden uitgevoerd. Controle van de warming-up die door de groep zelf wordt geleid en wordt uitgevoerd (correcties aanbrengen / accenten aanbrengen) Hoofdzakelijk met de bal

#### **4.1.2 Tijdens de wedstrijd**

Opmerkingen in relatie tot het presteren in de wedstrijd, dus zeer nadrukkelijk hun gedrag individueel als collectief beïnvloeden, t.o.v. het nastreven van de eindtermen. Gebruik het coaching vocabularium. Tijdens de rust worden er bijsturende en leerzame opmerkingen gegeven.

### 4.1.3 Na de wedstrijd

Opmerkingen die een weergave zijn van problemen of positieve punten tijdens de wedstrijd dienen duidelijk en voor iedereen begrijpelijk op tafel te komen. Opbouwende toon behouden. Nooit persoonlijk worden. Individuele fouten komen op de eerstvolgende training aan bod. Positieve punten mogen al vermeld wordt.

## 4.2 Leeftijdskenmerken in relatie met voetbaltraining

### 4.2.1 Leeftijdskenmerken

1. Goed gebouwd, harmonie waardoor coördinatie aanwezig is. Ook toenemende kracht
2. Goed ontwikkelde motoriek en dito reactiesnelheid
3. Grote snelle leergierigheid (leren gemakkelijk door zintuigelijke informatie)
4. Zij willen zich laten gelden (sterke motivatie voor elke wedstrijdvorm) Steeds toenemende kritiek op zowel eigen als andermans kunnen. Bewegingsdrang is groot, middelmatige duurbelasting tot 20 min is mogelijk
5. Er wordt meer groepsbewust gedacht
6. Imitatie van hedendaagse idolen
7. Er wordt al prestatie-vergelijkend gedacht

### 4.2.2 Trainingsaccenten

1. Aangeleerde baltechnieken combineren en inoefenen onder weerstand. Inkorten van de uitvoeringstijd. Werken aan de functionaliteit
2. Duel 1/1
3. Positiespelen
4. aspecten van het zonevoetbal 8/8
5. harde en verzorgde passing
6. Leren voetbal-specifiek bewegen in "tijd" en "ruimte"

De speler is in staat om het beheersen van de bal in diverse situaties onder de knie te krijgen! Ook is er een relatie te leggen tussen het moment in de wedstrijd en de training. Een begin van faalangst is hier soms eveneens waarneembaar Herhalen van veel dezelfde vormen is de basis voor beter te leren voetballen. De wedstrijden zullen in het verlengde moeten liggen van de training en omgekeerd. Afhankelijk van de situatie en de leeftijd moeten accenten worden gelegd. Spelers kunnen de bal in verschillende situaties onder de knie krijgen! Er is ook een relatie tussen het moment van de wedstrijd en de training. De faalangst is soms zichtbaar, het herhalen van veel van dezelfde vormen is de basis om beter te leren voetballen. Het spel moet een verlengstuk van de training zijn, en vice versa. Afhankelijk van de situatie en leeftijd moeten de belangrijkste punten worden benadrukt. Tijdens de wedstrijden moeten we heel gericht coachen (herkenbaarheid). De leeftijdscategorie U13 / U12 is zeer geschikt om te leren. Het lichaam is zeer geschikt om mee te

sporten doordat de verhoudingen erg goed zijn. De spelers die technieken leren, zijn geweldig. Deze deelnemers kunnen snel voorbeelden kopiëren, dit is belangrijk. Je zult deze spelers ook vaak de specifieke acties van hun idolen zien imiteren. De wil om te presteren en te winnen is er al. Als het team leergierig is en het goede voorbeeld geeft, dan zijn ook de eisen aan begeleiding hoog. Op deze leeftijd kunnen spelers in hoge mate worden gevormd en gaat het leren snel. Daarom zijn de vereisten voor spelers erg hoog. Nadat je de basisvaardigheden onder de knie hebt, kun je de snelheid van handelen blijven verbeteren. Correctie is erg belangrijk. Voor jongens met problemen bij de oefening kun je huiswerk maken om de achterstand weg te werken. Voor deze deelnemers moet het oefenmateriaal ook zoveel mogelijk "bij jezelf passen". Bij de training dient daarom zoveel mogelijk rekening gehouden te worden met voetbal; de trainer kan verschillende technische, tactische of conditionele elementen gebruiken. Men moet er nu wel rekening mee houden dat bijvoorbeeld dribbelen op zich geen doel meer is, maar een middel om tot doelpunten te komen. De technische vaardigheden kunnen bij deze groep ook voor diverse positie spelen worden verbeterd, op deze manier zijn ze ook tactisch bezig. Veel lopen en bewegen zijn belangrijk. Rondjes lopen en krachttoefening is in deze leeftijdsgroep uit den Boze, dit heeft een negatieve invloed op het lichaam. Door de mogelijkheid van slecht humeur, is het belangrijk hier goed op in te springen om de sfeer binnen het team niet aan te tasten

### **4.3 Fysieke ontwikkeling**

Coördinatie: al zijn motorische gedrag is perfect, waardoor hij snel zal leren, deze categorie introduceert functionele warming-up en een terugkeer naar kalmte. Omdat ze een goede coördinatie hebben, introduceren we verschillende vormen van lopen (voorwaarts, zijwaarts) om op te warmen. De noodzaak van een goede regeneratie wordt aangegeven. Snelheid: Gezien de zeer harmonieuze ontwikkeling van het lichaam, het begin van krachtontwikkeling en goede coördinatie condities (lichaamsbewustzijn), is snelheid zeer gemakkelijk te trainen. Het wordt aanbevolen om met of zonder de bal te trainen (het spel loslaten) en de reactiesnelheid te verhogen. Met betrekking tot het uithoudingsvermogen wijzen we op het belang van afwisselend lopen en lopen om het

uithoudingsvermogen te vergroten door de duur geleidelijk te verlengen in plaats van de intensiteit van de looptijd te verhogen. vlotter. Deze categorie vereist steeds minder rusttijd. Werken onder de anaërobe limiet kan lange tijd worden verteerd. Een eerste aandacht pool naar de specifieke uithouding (liefst zoveel met de bal) kan verkregen worden.

Kracht: naar het einde van deze leeftijdscategorie begint de spierontwikkeling zodat een voorzichtig begin van snel krachtvorming (ritme- en richtingsveranderingen) springkracht (o.a. door middel van touwspringen) en algemene kracht (trekken, duwen) mogelijk wordt.

Deze krachtontwikkeling zal echter geleidelijk aan hun maximale lenigheid doen verminderen.

Daarom is het aan te raden hen te leren stretchen om zo de achteruitgang van de soepelheid tegen te gaan.

Weerstand: Ondanks het feit dat het kind cardio- pulmonair sterker wordt, vermijdt men nog steeds oefenvormen waarbij bewust en systematisch in zuurstofschuld gewerkt dient te worden ( enkel onder spelvormen.

## **4.4 Algemene doelstellingen en eindtermen**

### 4.4.1 Fysisch (F)

F1: spelend actief zijn (fysische capaciteiten worden globaal aangepakt)

F2: lenigheid behouden en aanwakkeren (sit and reach)

F3: correcte lichaamshouding behouden

F4: uithouding vergroten

F5: houdingsopvoeding: buikspieren en rugspieren verstevigen (aangepast)en aanwakkeren van behendigheid

### 4.4.2 Psychomotorisch (PM)

PM1: correcte loophouding en gekruiste coördinatie (initiatie loopskills)

PM2: dynamische evenwichtsregeling

PM3: inhibitievermogen of het afremmen of ombuigen van een beweging in een andere

actie PM4: reactiesnelheid op auditieve, visuele en sensibel signalen

PM5: oog-hand coördinatie, oog-voet coördinatie

PM6: ademhaling bewust onder controle leren hebben/leren ontspannen

PM7: ruimteperceptie: situering en oriëntering in de ruimte

PM8: vergroten periferisch gezichtsveld

PM9: afstanden inschatten: veraf, dichtbij, diepte, hoogte (vervolmaking)

PM10: tijdsperceptie: snel en traag kunnen onderscheiden

PM11: onderscheid kunnen aanvoelen van ritme, van tempo

PM12: wendbaarheid (snelheid van richtingverandering)

PM13: dissociatie van bewegingen

#### 4.4.3 Cognitief (C)

C1: speler kan zijn zelfexploratie verwoorden

C2: positieve gevoelens overhouden (emotioneel welbehagen)

C3: taalvorming en begrippen aanleren vanuit de motoriek (coaching vocabularium)

C4: positionele taakomschrijving kennen

C5: toegepaste spelregels kennen

C6: kritische vorming: mening hebben en uitdrukken

C7: eigen prestatie kunnen beoordelen in vergelijking met medespelers

#### 4.4.4 Sociaal affectief (SA )

SA1: leren omgaan met andere kinderen en volwassenen (trainers, scheidsrechter supporters enz.) SA2: aandacht hebben voor eigen falen

SA3: spelregels en andere afspraken ook kunnen toepassen

SA4: hygiënische gewoonten aankweken of bijkweken

SA5: spelvreugde beleven

SA6: rekening houden met eigen IK : stilaan doorbreken en samen opdrachten

uitvoeren SA7: concentratievermogen geleidelijk oefenen

SA8: durf aan de dag leggen en initiatief nemen, zelfvertrouwen tonen

SA9: doorzetting – niet opgeven

SA10: verantwoordelijkheid nemen

SA11: fair play

SA12: positief zelfbeeld ontwikkelen

SA13: prestatiedrang positief kanaliseren

SA14: zin voor nauwkeurigheid in de afwerking van bewegingen

SA15: verbeteren van het individueel kunnen door zich te meten met zichzelf

#### 4.4.5 Technisch (TE)

• Balvaardigheid; mix 2 oef Passing; controle L en pas R.(omgekeerd) Initiatie koppen (stand, zit, knie

• Initiatie 1 -2 beweging

• Wreeftrap met beide voeten •

Wreeftrap na controle en rollende bal

• Halve volley binnenkant voet en wreef

• Controle hoge bal en versnelling

• Controle buitenkant voet

TE1: Balvaardigheid, mix 3oef.

TE2: Idem: harder, op de man ,over de

grond TE3: Kaatsen binnenkant voet

TE4: 1-2 beweging met juist

kaatsvlak TE5: Wreeftrap uit leiden

van de bal TE6: Drop-kick (links en rechts)

TE7: initiatie volley (links en

rechts) TE8: Idem gerichte

controle

TE9: Idem gerichte controle

TE10: Idem, actieve tegenstander

TE11: Idem, snelheid verhogen

TE12: Vervolmaken

TE13: Idem, gerichte controle

• Leiden afgeschermdde bal en pass. Tegen.

• Leiden bal met 1 contact

korte hoekschop met 2 en beweging achterom (keuze)

TA2.2: driehoekspel

TA2.3: beweging achterom

TA2.4: opstelling bij hoekschop voor

TA2.5: opstelling bij hoekschop tegen

TA.3: inworp na switchbeweging

per pas • Correcte inworp en

vrijkomen • Controle borst

• Gerichte doeltrap, 2 voeten

• Jongleren, afwisselend uit

stand • Kappen en draaien

• Ritmeverandering na dribbel

• Vervolmaking zoolwerk

• Eindtermen U11 regelmatig opfrissen

#### 4.4.6 Tactisch (TA)

TA1: positiespel X /-X +2

TA2: initiatie automatisme

TE14: Idem; bin-en buit kant voet, wreeftrap , halve volley l+r

TE15: Vervolmaken

TE16: Vervolmaken

TE17: Vervolmaken, waar en wanneer

dribbel TE18: Bewegingen achter het

steunbeen TE19: Passeertechniek nadruk

op veinzen gevolgd door versnelling. (TE19)

TE20: Vervolmaken

TE21: Aanleren sliding tackle

TE22: Aanleren block-tackle

TE23: Initiatie lange lob (l + R)

#### TA.4: algemene opdrachten bij balbezit

TA4.1: ruimte groot maken

TA4.2: we kunnen dribbelen, drijven, aan-en meenemen, kaatsen ,bal vasthouden of schieten

TA4.3: bal in de ploeg kunnen houden

TA4.4: da bal liefst zo snel mogelijk, aan het doel van de tegenpartij krijgen

TA4.5: de formatie compact houden

TA4.6: breedtepas bij de opbouw vermijden

TA4.7: numerieke meerderheid creëren

TA4.8: vrijkomen van je tegenstander

#### TA.5: algemene opdrachten bij balbezit tegenstrever

TA5.1: ruimte klein maken (knijpen)

TA5.2: niet happen, tegenstander met de bal voor je houden

TA5.3: tegenstander verplichten acties te maken naar achter of breed

TA5.4: je eigen doel afschermen

TA5.5: de formatie steeds compact houden

TA5.6: het principe van (schuine) rugdekking toepassen

### **4.5 Wedstrijdsamenstelling 8 TEGEN 8**

Dubbele ruit

#### 4.5.1 Positie 1

T1.1: positiekeuze tot aanspelbaarheid, voeling met verdediging

T1.2: bal met diverse lichaamsdelen aan en meenemen T1.3:

snelle voortzetting spel d.m.v. pas uitworp of uittrap T1.4:

vleugelverandering

T1.5: concentratie en coaching van de achterste linie

#### 4.5.2 Positie 3

T3.1: coachen en leiding geven

T3.2: in steun komen bij balbezit medespelers 2,5 en 4

T3.3: aanpakken en doorspelen diep voor breed

T3.4: aanpakken eerste tijd bal in de lucht

#### 4.5.3 Positie 2 en 5

TF1: open spelen met je rug naar de zijlijn

TF2: aanspelbaar zijn bij balbezit doelman

TF3: vooractie tot aanspelbaarheid voet of diep

TF4: actie kunnen maken

TF5: juiste opstelling voor in- en terugspelen

#### 4.5.4 Positie 10

T4.1: aanbieden van verdedigers achter zich

T4.2: spel verplaatsen en verleggen naar andere vleugel

T4.3: in steun komen bij balbezit 7,9 en 11

T4.4: positiekeuze

T4.5: niet te veel lopen met bal

T4.6: elftal door coaching en positieospel bij elkaar houden

#### 4.5.5 Positie 9

T9.1: diep blijven en ruimte scheppen

T9.2: bal in de voet vragen en in de diepte

T9.3: vooractie kunnen maken

T9.4: aanspelbaar zijn voor doel

T9.5: aanspelbaar zijn bij balbezit doelman

T9.6: attent zijn om fouten van de tegenstrever af te straffen

T9.7: aannemen, dribbelen, kaatsen of bal bijhouden

T9.8: doelgericht zijn

#### 4.5.6 Positie 7 en 11

TFL1: open spelen met je rug naar de zijlijn

TFL2: positie tweede paal bij voorzet van de andere flank

TFL3: balaanname met gezicht naar doel tegenstrever

TFL4: vooractie tot aanspelbaarheid voet of diep

TFL5: actie kunnen maken en doellijn halen (voorzet)

TFL6: dribbelen en trap op doel

TFL7: ruimte maken voor centrumspits

TFL8: aanspelbaar zijn bij balbezit doelman

→ Trainingen worden aangebracht in wedstrijdvorm

## 4.6 Spelconcept

3 verdedigers, middenvelder en 3 aanvallers (geen positie 6, 8, 10) (dubbele ruit). We werken met een echte wedstrijd, training en basisprincipes en wedstrijdtraining.

1. bij balverlies de ruimte verkleinen
2. bij balbezit de ruimte vergroten
3. in de bal zone een numerieke meerderheid proberen te creëren 4.
- in de verdedigingszone gaan we over tot mandekking
5. behalve in de scorings zone worden geen posities gekruist
6. de tegenstrever die het verst verwijderd is van het doel laten we ongedekt 7.
- het principe van een schuine rugdekking toepassen
8. de formatie steeds compact houden
9. de tegenstander doen verplichten om acties te maken in de breedte of naar achter toe
10. Bij balbezit in de scorings zone, sluit de doelman aan tot de nabijheid van de hoge zone
11. breedtepas bij de opbouw vermijden

Scorings Zone

Hoge zone

Lage zone

Verdedigingszone

### 4.6.1 Individuele taken

#### *Doelverdediger NR1*

- Volwaardig teamspeler aanspeelpunt om het spel te verleggen
- Bal met voet aan-en meenemen
- Snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas uittrap uitworp
- Meedoen in positiespel, aanbieden voor terugspeelbal
- concentratie en coaching van de verdedigers

#### *Posities 2 en 5*

- Speelveld breed maken en bal langs de zijlijn vragen

- Geen laterale pas, maar wel schuins achterwaarts
- Wel diepe pas en kruispas
- actie maken
- Hoe dichterbij eigen doel, hoe korter verdedigen
- Speler naar buiten dwingen
- Knijpen en rugdekking geven
- Voorzet op de flanken verhinderen

#### *Positie 10*

- Zich voortdurend aanbieden voor de verdedigers achter zich
- Snel aanbieden en inspelen naar voren gericht
- verplaatsen en verleggen van het spel van de ene naar de andere vleugel
- In steun komen bij balbezit voor 7, 9, 11
- Elftal door coaching en positie spel bij elkaar houden
- Hoe dichterbij eigen doel hoe korter verdedigen
- tegenstrever naar buiten dwingen
- dieptepas trachten te voorkomen
- niet te gemakkelijk laten uitspelen

#### *Positie 3*

- Aannemen en inspelen naar voren gericht
- Sober spel bij de opbouw in de verdedigingszone
- Integratie in de aanval indien pos. 4 plaats overneemt
- Steun bij balbezit medespelers 1, 2, 5 en 4
- Hoe dichterbij eigen doel hoe korter verdedigen

- Speler naar buiten dwingen
- Geen fouten op speler met rug naar doel

#### *Positie 7 en 11*

- Zo diep en zo breed mogelijk spelen met flankvoorzetten
- wegtrekken om ruimte te maken voor nr. 9
- dribbelacties maken om zo de achterlijn te halen
- positie tweede paal bij voorzet andere kant
- vleugelverdedigers bespelen
- vooruit verdedigen op vleugelverdedigers
- bij opbouw aan de andere kant knijpen
- rechtstreekse verdedigers naar binnen toe dwingen om uit te verdedigen

#### *Positie 9*

- in beweging zijn om dieptepas te krijgen en ruimte maken voor medespelers
- flankaanvallers in diepte aanspelen en kaatsen op 4
- steeds attent zijn op fouten van de tegenstrever om zo in scoringspositie te komen
- goed de bal afschermen
- dribbelacties en risico's nemen bij afwerking
- opbouw tegenstrever storen
- nr. 3 tegenstrever bespelen
- dieptepas en uitverdedigen via centrum voorkomen
- balrecuperatie in de verdedigingszone van de tegenstander is vaak scoren

### 4.6.2 Balbezit

#### *Taken voor het gehele team*

12. Positiespel: het terrein zo breed mogelijk houden en driehoekspel nastreven. Goed in eigen zone spelen

13. Dieptespel: Proberen om allereerst diep te spelen, en niet verzanden in breedtespel.
14. Veldbezetting: aandacht voor de afstanden tussen de spelers in de verschillende linies (niet te kort en te lang)
15. Nauwkeurigheid nastreven: In de speelmomenten geen slordige passen, dom balverlies en onnodig energie verspillen enz.
16. Aanvallen: steeds trachten een numerieke meerderheid te scheppen, via het centrum, zo niet via de flanken met voorzetten. Aandacht voor bezetting eerste en tweede paal en de afgeweerde bal (Nr. 4)
17. Speelwijze bij balbezit: verdedigingszone = weinig risico - sober spelen

Opbouw lage zone = weinig risico – geen balverlies

Opbouw hoge zone= meer risico-spel verplaatsen numerieke meerderheid

Scorings Zone= kansen scheppen –improviseren –scoren

#### *Taken per linie*

##### **Achterste linie nrs 1\_2\_3\_5**

- Geen onnodig balverlies
- Juiste balsnelheid en verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen • Positioneel goed spelen, breed tegenover elkaar, veld groot maken, oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen doel
- bal bezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt zijn en elkaar goed coachen

##### **Middelste linie nr. 10**

- Niet onnodig met de bal lopen spelbepalend zijn (diep, breed, vleugelverandering) controlerend spelen, leiding geven
- steunspeler, diende rol voor spitsen
- afvallende en terugkerende ballen opvangen
- Op juist moment rechtstreekse tegenstrever in duel 1/1 durven uitschakelen

##### **Voorste linie nrs 7-9-11**

- door individuele acties, dribbelen en de nodige lef en creativiteit, proberen te scoren
- Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels
- Afhaken en switchen
- Bij voorzetten in de scorings zone zijn

### 4.6.3 Balverlies

#### *Taken voor het gehele team*

18. Positiespel: spelers verdedigen elk hun eigen zone Er wordt mandekking gespeeld in zone. De verdedigers dienen altijd tussen tegenstander en eigen doel te staan. Hoe dichterbij eigen doel hoe korter verdedigen

19. Bal veroveren: de tegenstander zo snel en vroeg mogelijk aanpakken. Druk uitoefenen op de bal bezittende speler v.d. tegenpartij. De tegenstrever verplichten tot breed spel remmend kijken en tackle op juist moment

20. Veldbezetting: druk uitoefenen op de helft van de tegenstrever met minstens 5 spelers achter de bal. De ruimte op de helft van de tegenstrever is klein doch op de eigen helft groot! Keeper speelt minstens ter hoogte van lage zone

21. Balrecuperatie: eenmaal de bal terug in ons bezit zorgen om de bal in de ploeg te houden, Opletten met breedtepassen

22. Coachen: Steeds bij de les zijn, goede coaching van achteruit is belangrijk

23. Speelwijze: Verdedigingszone = ind. Scherp/kort dekken - schot blokkeren. Lage zone = Duel 1/1, dwingen tot breedtespel. Hoge zone = onderscheppen – afschermen van de bal. Scorings Zone= storen-jagen dwingen tot risicopas

#### *Taken per linie*

##### **Achterste linie nrs 1, 2, 3, 5**

- Speelruimte klein maken en knijpen
- Tegenstander naar buiten dwingen
- Voorzet op de flanken verhinderen
- Hoe korter bij eigen doel, hoe scherper verdedigen
- Keeper moet goed de ruimte achter de verdedigers afschermen
- Geen onnodige fouten maken

##### **Middelste linie nr. 10**

- Niet gemakkelijk laten uitspelen
- Dieptepas trachten te voorkomen
- Tegenstander goed in de zone bespelen
- Aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen

##### **Voorste linie nrs 7, 9, 11**

- Eerst positioneel verdedigen en dan juist moment kiezen om te storen en jagen
  - Flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen •
- Dieptepas voorkomen

#### 4.7 U12/U13

##### Coaching

##### Voor de wedstrijd

Inhaken op het beeld uit de vorige wedstrijd. Individueel meedelen van de taken die uitgevoerd moeten worden tijdens de wedstrijd. Controleren van de warming up, die zelfstandig door de groep geleid en uitgevoerd word (wel bijsturen /accenten aangeven) Hoofdzakelijk met bal

##### Tijdens de wedstrijd

Opmerkingen in relatie tot het presteren in de wedstrijd, dus zeer nadrukkelijk hun gedrag individueel als collectief beïnvloeden, t.o.v. het nastreven van de eindtermen. Gebruik het coaching vocabularium. Tijdens de rust worden er bijsturende en leerzame opmerkingen gegeven.

##### Na de wedstrijd

Opmerkingen die een weergave zijn van problemen of positieve punten tijdens de wedstrijd dienen duidelijk en voor iedereen begrijpelijk op tafel te komen. Opbouwende toon behouden. Nooit persoonlijk worden. Individuele fouten komen op de eerstvolgende training aan bod. Positieve punten mogen al vermeld wordt.

##### Leeftijds kenmerken in relatie met voetbaltraining

##### Leeftijdskenmerken

1. Goed gebouwd, harmonie waardoor coördinatie aanwezig is. Ook toenemende kracht
2. Goed ontwikkelde motoriek en dito reactiesnelheid
3. Grote snelle leergierigheid (leren gemakkelijk door zintuigelijke informatie)
4. Zij willen zich laten gelden (sterke motivatie voor elke wedstrijdvorm) Steeds toenemende kritiek

op zowel eigen als andermans kunnen. Bewegingsdrang is groot, middelmatige duurbelasting tot 20 min is mogelijk

5. Er wordt meer groepsbewust gedacht
6. Imitatie van hedendaagse idolen
7. Er wordt al prestatie-vergelijkend gedacht

#### Trainingsaccenten

1. Aangeleerde baltechnieken combineren en inoefenen onder weerstand. Inkorten van de uitvoeringstijd. Werken aan de functionaliteit
2. Duel 1/1
3. Positiespelen
4. aspecten van het zonevoetbal 8/8
5. harde en verzorgde passing
6. Leren voetbal-specifiek bewegen in “tijd” en “ruimte”

De speler is in staat om het beheersen van de bal in diverse situaties onder de knie te krijgen! Ook is er een relatie te leggen tussen het moment in de wedstrijd en de training. Een begin van faalangst is hier soms eveneens waarneembaar Herhalen van veel dezelfde vormen is de basis voor beter te leren voetballen. De wedstrijden zullen in het verlengde moeten liggen van de training en omgekeerd. Afhankelijk van de situatie en de leeftijd moeten accenten worden gelegd. Tijdens de wedstrijden moeten we heel gericht coachen (herkenbaarheid) De leeftijdscategorie U13/U12 is ideaal om bij te leren. Het lichaam is uitermate geschikt voor sport, want de verhoudingen zijn zeer goed. De aanleg om techniek aan te leren is groot. Deze spelers kunnen een voorbeeld snel nadoen, dit is dan ook belangrijk. Je ziet ook vaak dat deze spelers een specifieke actie van hun idool nadoen. De wil om te presteren en te winnen is al aanwezig Als de groep zo leergierig en voorbeeldig is, moet er aan de begeleiding ook hoge eisen worden gesteld. Op deze leeftijd kunnen de spelers grotendeels gevormd worden, er wordt snel geleerd. Er kan dus behoorlijk wat geëist worden van de spelers, als de basisvaardigheid onder de knie is kan worden overgegaan op het verhogen van de handelingsnelheid Correctie is zeer belangrijk. Bij de jongens die problemen hebben met een bepaalde oefening kan er huiswerk worden meegegeven, hiermee kan een achterstand worden weggewerkt. Bij deze spelers dient de oefenstof ook zo veel mogelijk “wedstrijd eigen” gemaakt te worden. Daarom zoveel mogelijk voetbaleigen aspecten in de training; de trainer kan een mengelmoes van technische, tactische of conditionele onderdelen toepassen

Men moet er nu wel rekening mee houden dat bijvoorbeeld dribbelen op zich geen doel meer is,

maar een middel om tot doelpunten te komen. De technische vaardigheden kunnen bij deze groep ook voor diverse positiespelen worden verbeterd, op deze manier zijn ze ook tactisch bezig. Veel lopen en bewegen zijn belangrijk. Rondjes lopen en krachtoefening is in deze leeftijdsgroep uit den Boze, dit heeft een negatieve invloed op het lichaam. Door de mogelijkheid van slecht humeur, is het belangrijk hier goed op in te springen om de sfeer binnen het team niet aan te tasten

## Fysieke ontwikkeling

Coördinatie: het geheel van zijn motorische gedragingen is uitstekend, dit zal hem toelaten vlug aan te leren Vanaf deze categorie voert men de functionele opwarming en de terugkeer tot kalmte in. Aangezien ze over een goede coördinatie beschikken, steken we in de opwarming verschillende loopvormen (voorw..Zijwaarts achterwaarts. ) Men wijst op de noodzaak van een goede recuperatie. Snelheid: gelet op de zeer harmonische lichaamsontwikkeling, het begin van enige krachtontwikkeling en goede coördinatie voorwaarden (lichaamsbesef), is de snelheid zeer goed trainbaar Specifieke snelheid. Training met en zonder bal (aflossingsspelen) en het ontwikkelen van de reactiesnelheid is aangewezen Wat de uithouding betreft wijzen we op het belang van het afwisselend lopen en stappen om zo te komen tot uithouding door geleidelijk de duur en niet de intensiteit van de looptijd op te drijven. Deze categorie heeft steeds minder rustpauzen nodig. Werken onder de anaerobe grens wordt goed en langdurig verteerd. Een eerste aandacht pool naar de specifieke uithouding (lieft zoveel met de bal) kan verkregen worden

Kracht: naar het einde van deze leeftijdscategorie begint de spierontwikkeling zodat een voorzichtig begin van snel krachtvorming (ritme- en richtingsveranderingen) springkracht (o.a. door middel van touwspringen) en algemene kracht (trekken, duwen) mogelijk wordt.

Deze krachtontwikkeling zal echter geleidelijk aan hun maximale lenigheid doen verminderen. Daarom is het aan te raden hen te leren stretchen om zo de achteruitgang van de soepelheid tegen te gaan.

Weerstand: Ondanks het feit dat het kind cardio- pulmonair sterker wordt, vermijdt men nog steeds

oefenvormen waarbij bewust en systematisch in zuurstofschuld gewerkt dient te worden ( enkel onder spelvormen.

#### Algemene doelstellingen en eindtermen

##### Fysisch (F)

F1: spelend actief zijn (fysische capaciteiten worden globaal aangepakt)

F2: lenigheid behouden en aanwakkeren (sit and reach)

F3: correcte lichaamshouding behouden

F4: uithouding vergroten

F5: houdingsopvoeding: buikspieren en rugspieren verstevigen (aangepast)en aanwakkeren van behendigheid

##### Psychomotorisch (PM)

PM1: correcte loophouding en gekruiste coördinatie (initiatie loopskills)

PM2: dynamische evenwichtsregeling

PM3: inhibitievermogen of het afremmen of ombuigen van een beweging in een andere actie PM4: reactiesnelheid op auditieve, visuele en sensibel signalen

PM5: oog-hand coördinatie, oog-voet coördinatie

PM6: ademhaling bewust onder controle leren hebben/leren ontspannen

PM7: ruimteperceptie: situering en oriëntering in de ruimte

PM8: vergroten periferisch gezichtsveld

PM9: afstanden inschatten: veraf, dichtbij, diepte, hoogte (vervolmaking)

PM10: tijdsperceptie: snel en traag kunnen onderscheiden

PM11: onderscheid kunnen aanvoelen van ritme, van tempo

PM12: wendbaarheid (snelheid van richtingverandering)

PM13: dissociatie van bewegingen

#### Cognitief (C)

C1: speler kan zijn zelfexploratie verwoorden

C2: positieve gevoelens overhouden (emotioneel welbehagen)

C3: taalvorming en begrippen aanleren vanuit de motoriek (coaching vocabularium)

C4: positionele taakomschrijving kennen

C5: toegepaste spelregels kennen

C6: kritische vorming: mening hebben en uitdrukken

C7: eigen prestatie kunnen beoordelen in vergelijking met medespelers

#### Sociaal affectief (SA)

SA1: leren omgaan met andere kinderen en volwassenen (trainers, scheidsrechter supporters enz.)

SA2: aandacht hebben voor eigen falen

SA3: spelregels en andere afspraken ook kunnen toepassen

SA4: hygiënische gewoonten aankweken of bijkweken

SA5: spelvreugde beleven

SA6: rekening houden met eigen IK : stilaan doorbreken en samen opdrachten uitvoeren SA7: concentratievermogen geleidelijk oefenen

SA8: durf aan de dag leggen en initiatief nemen, zelfvertrouwen tonen

SA9: doorzetting – niet opgeven

SA10: verantwoordelijkheid nemen

SA11: fair play

SA12: positief zelfbeeld ontwikkelen

SA13: prestatiedrang positief kanaliseren

SA14: zin voor nauwkeurigheid in de afwerking van bewegingen

SA15: verbeteren van het individueel kunnen door zich te meten met zichzelf

#### Technisch (TE)

Van voetbalvaardigheden U11

- Balvaardigheid; mix 2 oef Passing; controle L en pas R.(omgekeerd) Initiatie koppen (stand, zit, knie)
- Initiatie 1 -2 beweging

- Wreeftrap met beide voeten
- Wreeftrap na controle en rollende bal
- Halve volley binnenkant voet en wreef
- Controle hoge bal en versnelling
- Controle buitenkant voet
- Leiden afgeschermd bal en pass. Tegen.
- Leiden bal met 1 contact per pas
- Correcte inworp en vrijkomen
- Controle borst
- Gerichte doeltrap, 2 voeten
- Jongleren, afwisselend uit stand
- Kappen en draaien
- Ritmeverandering na dribbel
- Vervolmaking zoolwerk
- Eindtermen U11 regelmatig opfrissen

TE1: Balvaardigheid, mix 3oef.

TE2: Idem: harder, op de man ,over de grond

TE3: Kaatsen binnenkant voet

TE4: 1-2 beweging met juist kaatsvlak

TE5: Wreeftrap uit leiden van de bal

TE6: Drop-kick (links en rechts)

TE7: initiatie volley (links en rechts)

TE8: Idem gericht controle

TE9: Idem gericht controle

TE10: Idem, actieve tegenstander

TE11: Idem, snelheid verhogen

TE12: Vervolmaken

TE13: Idem, gericht controle

TE14: Idem; bin-en buit kant voet, wreeftrap , halve volley l+r

TE15: Vervolmaken TE16: Vervolmaken

TE17: Vervolmaken, waar en wanneer dribbel TE18: Bewegingen achter het steunbeen

TE19: Passeertechniek nadruk op veinzen gevolgd door versnelling.(TE19)

TE20: Vervolmaken

TE21: Aanleren sliding tackle

TE22: Aanleren block-tackle

TE23: Initiatie lange lob (l + R)

Tactisch (TA)

TA1: positiespel X /-X +2

TA2: initiatie automatisme

TA2.1: korte hoekschop met 2 en beweging achterom (keuze)

TA2.2: driehoekspel

TA2.3: beweging achterom

TA2.4: opstelling bij hoekschop voor

TA2.5: opstelling bij hoekschop tegen

TA.3: inworp na switchbeweging

TA.4: algemene opdrachten bij balbezit

TA4.1: ruimte groot maken

TA4.2: we kunnen dribbelen, drijven, aan-en meenemen, kaatsen ,bal vasthouden of schieten

TA4.3: bal in de ploeg kunnen houden

TA4.4: da bal liefst zo snel mogelijk, aan het doel van de tegenpartij krijgen

TA4.5: de formatie compact houden

TA4.6: breedtepas bij de opbouw vermijden

- TA4.7: numerieke meerderheid creëren
- TA4.8: vrijkomen van je tegenstander
- TA.5: algemene opdrachten bij balbezit tegenstrever
- TA5.1: ruimte klein maken (knijpen)
- TA5.2: niet happen, tegenstander met de bal voor je houden
- TA5.3: tegenstander verplichten acties te maken naar achter of breed
- TA5.4: je eigen doel afschermen
- TA5.5: de formatie steeds compact houden
- TA5.6: het principe van (schuine) rugdekking toepassen

## Wedstrijd Samenstelling 8 TEGEN 8

### Dubbele ruit

#### Positie 1

- T1.1: positiekeuze tot aanspeelbaarheid, voeling met verdediging
- T1.2: bal met diverse lichaamsdelen aan en meenemen
- T1.3: snelle voortzetting spel d.m.v. pas uitworp of uittrap
- T1.4: vleugelverandering
- T1.5: concentratie en coaching van de achterste linie

#### Positie 3

- T3.1: coachen en leiding geven
- T3.2: in steun komen bij balbezit medespelers 2,5en 4
- T3.3: aanpakken en doorspelen diep voor breed
- T3.4: aanpakken eerste tijd bal in de lucht

#### Positie 2 en 5

TF1: open spelen met je rug naar de zijlijn

TF2: aanspeelbaar zijn bij balbezit doelman

TF3: vooractie tot aanspeelbaarheid voet of diep

TF4: actie kunnen maken

TF5: juiste opstelling voor in- en terugspelen

#### Positie 10

T4.1: aanbieden van verdedigers achter zich

T4.2: spel verplaatsen en verleggen naar andere vleugel

T4.3: in steun komen bij balbezit 7,9 en 11

T4.4: positiekeuze

T4.5: niet te veel lopen met bal

T4.6: elftal door coaching en positiespel bij elkaar houden

#### Positie 9

T9.1: diep blijven en ruimte scheppen

T9.2: bal in de voet vragen en in de diepte

T9.3: vooractie kunnen maken

T9.4: aanspeelbaar zijn voor doel

T9.5: aanspeelbaar zijn bij balbezit doelman

T9.6: attent zijn om fouten van de tegenstrever af te straffen

T9.7: aannemen, dribbelen, kaatsen of bal bijhouden

T9.8: doelgericht zijn

Positie 7 en 11

TFL1: open spelen met je rug naar de zijlijn

TFL2: positie tweede paal bij voorzet van de andere flank

TFL3: balaanname met gezicht naar doel tegenstrever

TFL4: vooractie tot aanspeelbaarheid voet of diep

TFL5: actie kunnen maken en doellijn halen (voorzet)

TFL6: dribbelen en trap op doel

TFL7: ruimte maken voor centrumspits

TFL8: aanspeelbaar zijn bij balbezit doelman

Trainingen worden aangebracht in wedstrijdvorm

### Spelconcept

3verdedigers, middenvelder en 3 aanvallers (geen positie 6, 8, 10) (dubbele ruit). We werken met een echte wedstrijd, training en basisprincipes en wedstrijdtraining.

1. 3 verdedigers, middenvelder en 3 aanvallers (geen positie 6, 8, 10) (dubbele ruit)
2. Zij spelen in een dubbele ruitformatie. De aangeleerde modules in enkelvoudige ruit worden uitgebreid. We werken stilaan met een echte wedstrijdtraining.
3. bij balverlies de ruimte verkleinen
4. bij balbezit de ruimte vergroten
5. in de bal zone een numerieke meerderheid proberen te creëren
6. in de verdedigingszone gaan we over tot mandekking
7. behalve in de scoringszone worden geen posities gekruist
8. de tegenstrever die het verst verwijderd is van het doel laten we ongedekt

9. het principe van een schuine rugdekking toepassen

10. de formatie steeds compact houden

11. de tegenstander doen verplichten om acties te maken in de breedte of naar achter toe

12. Bij balbezit in de scoringszone, sluit de doelman aan tot de nabijheid van de hoge zone

13. breedtepas bij de opbouw vermijden

## SCORINGSZONE

### HOGHE ZONE

### LAGE ZONE

## VERDEDIGINGZONE

### Individuele taken

#### Doelverdediger nr1

- Volwaardig teamspeler aanspeelpunt om het spel te verleggen
- Bal met voet aan-en meenemen
- Snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas uittrap uitworp
- Meedoen in positieospel, aanbieden voor terugspeelbal
- concentratie en coaching van de verdedigers

#### Positie 2 en 5

- Speelveld breed maken en bal langs de zijlijn vragen
- Geen laterale pas, maar wel schuins achterwaarts
- Wel diepe pas en kruispas
- actie maken
- Hoe dicht bij eigen doel, hoe korter verdedigen
- Speler naar buiten dwingen
- Knijpen en rugdekking geven
- Voorzet op de flanken verhinderen

### Positie 10

- Zich voortdurend aanbieden voor de verdedigers achter zich
- Snel aanbieden en inspelen naar voren gericht
- verplaatsen en verleggen van het spel van de ene naar de andere vleugel
- In steun komen bij balbezit voor 7, 9, 11
- Elftal door coaching en positieospel bij elkaar houden
- Hoe dichterbij eigen doel hoe korter verdedigen
- tegenstrever naar buiten dwingen
- dieptepas trachten te voorkomen
- niet te gemakkelijk laten uitspelen

### Positie 3

- Aannemen en inspelen naar voren gericht
- Sober spel bij de opbouw in de verdedigingszone
- Integratie in de aanval indien pos. 4 plaats overneemt
- Steun bij balbezit medespelers 1, 2, 5 en 4
- Hoe dichterbij eigen doel hoe korter verdedigen
- Speler naar buiten dwingen
- Geen fouten op speler met rug naar doel

### Positie 7 en 11

- Zo diep en zo breed mogelijk spelen met flankvoorzetten

- wegtrekken om ruimte te maken voor nr. 9
- dribbel acties maken om zo de achterlijn te halen
- positie tweede paal bij voorzet andere kant
- vleugelverdedigers bespelen
- vooruit verdedigen op vleugelverdedigers
- bij opbouw aan de andere kant knijpen
- rechtstreekse verdedigers naar binnen toe dwingen om uit te verdedigen

#### Positie 9

- in beweging zijn om dieptepas te krijgen en ruimte maken voor medespelers
- flankaanvallers in diepte aanspelen en kaatsen op 4
- steeds attent zijn op fouten van de tegenstrever om zo in scoringspositie te komen
- goed de bal afschermen
- dribbel acties en risico's nemen bij afwerking
- opbouw tegenstrever storen
- nr. 3 tegenstrever bespelen
- dieptepas en uitverdedigen via centrum voorkomen
- balrecuperatie in de verdedigingszone van de tegenstander is vaak score

#### Balbezit

Taken voor het gehele team

1. Positiespel: het terrein zo breed mogelijk houden en driehoekspel nastreven. Goed in eigen zone spelen
2. Dieptespel: Proberen om allereerst diep te spelen, en niet verzanden in breedtespel.
3. Veldbezetting: aandacht voor de afstanden tussen de spelers in de verschillende linies (niet te kort en te lang)
4. Nauwkeurigheid nastreven: In de speelmomenten geen slordige passen, dom balverlies en onnodig energie verspillen enz.

5. Aanvallen: steeds trachten een numerieke meerderheid te scheppen, via het centrum, zo niet via de flanken met voorzetten. Aandacht voor bezetting eerste en tweede paal en de afgeweerde bal (Nr. 4)

6. Speelwijze bij balbezit: verdedigingszone = weinig risico – sober spelen

Opbouw lage zone = weinig risico – geen balverlies

Opbouw hoge zone= meer risico-spel verplaatsen numerieke meerderheid

Scorings Zone= kansen scheppen –improviseren –scoren

Taken per linie

Achterste linie nrs 1\_2\_3\_5

- Geen onnodig balverlies
- Juiste balsnelheid en verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen
- Positioneel goed spelen, breed tegenover elkaar, veld groot maken , oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen doel
- bal bezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt zijn en elkaar goed coachen

Middelste linie nr. 10

- Niet onnodig met de bal lopen spelbepalend zijn (diep, breed, vleugel verandering) controlerend spelen, leiding geven
- steunspeler,diende rol voor spitsen
- afvallende en terugkerende ballen opvangen
- Op juist moment rechtstreekse tegenstrever in duel 1/1 durven uitschakelen

Voorste linie nrs 7-9-11

- door individuele acties, dribbelen en de nodige lef en creativiteit, proberen te scoren
- Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels
- Afhaken en switchen

- Bij voorzetten in de scorings zone zijn

#### Balverlies

#### Taken voor het gehele team

1. Positiespel: spelers verdedigen elk hun eigen zone Er wordt mandekking gespeeld in zone. De verdedigers dienen altijd tussen tegenstander en eigen doel te staan. Hoe dichterbij eigen doel hoe korter verdedigen
2. Bal veroveren: de tegenstander zo snel en vroeg mogelijk aanpakken. Druk uitoefenen op de bal bezittende speler v.d. tegenpartij. De tegenstrever verplichten tot breed spel remmend wijken en tackle op juist moment
3. Veldbezetting: druk uitoefenen op de helft van de tegenstrever met minstens 5 spelers achter de bal. De ruimte op de helft van de tegenstrever is klein doch op de eigen helft groot! Keeper speelt minstens ter hoogte van lage zone
4. Balrecuperatie: eenmaal de bal terug in ons bezit zorgen om de bal in de ploeg te houden, Opletten met breedte passen
5. Coachen: Steeds bij de les zijn, goede coaching van achteruit is belangrijk
6. Speelwijze: Verdedigingszone = ind. Scherp/kort dekken – schot blokkeren. Lage zone = Duel 1/1, dwingen tot breedtespel. Hoge zone = onderscheppen – afschermen van de bal. Scorings Zone= storen-jagen dwingen tot risico pas

#### Taken per linie

Achterste linie nrs 1\_2\_3\_5

- Speelruimte klein maken en knijpen
- Tegenstander naar buiten dwingen
- Voorzet op de flanken verhinderen
- Hoe korter bij eigen doel, hoe scherper verdedigen
- Keeper moet goed de ruimte achter de verdedigers afschermen
- Geen onnodige fouten maken

#### Middelste linie nr. 10

- Niet gemakkelijk laten uitspelen
- Dieptepas trachten te voorkomen
- Tegenstander goed in de zone bespelen
- Aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen

#### Voorste linie nrs 7-9-11

- Eerst positioneel verdedigen en dan juist moment kiezen om te storen en jagen
- Flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen
- Dieptepas voorkomen

FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK		MENTAAL
	Ba+	Ba-	TT+ / TT- <sup>+</sup>	TT- / TT <sup>+</sup>			
3-8 2-U13 (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· halfflange passing in de lucht 15à20m</li> <li>· voorzet halfhoog</li> <li>· controle op halfhoge bal</li> <li>• doelpoging vanop 15à20m (halfver)</li> <li>· doelpoging op halfhoge voorzet</li> <li>· bewegen om een medespeler aanspeelbaar te maken</li> <li>· bij voorzet strikte dekking</li> <li>· ontvluchten</li> <li>· steunen</li> <li>· aanvallende taak bij balrecovery medespeler</li> <li>· inworp (halfver)</li> <li>· corner</li> <li>• indirecte vrije trap op de flank</li> <li>• juiste keuze tussen korte corner/VT of bal voor doel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· speelhoeken afsluiten (niet in de rug geklopt worden)</li> <li>· proactief</li> <li>· agressief druk</li> <li>· zetten in 1v1 duel</li> <li>· beletten van de voorzet</li> <li>· afblokken van de voorzet</li> <li>· verdedigende taak bij balverlies</li> <li>· dichtste medespeler</li> <li>• inworp (halfver)</li> <li>• posities bij corner</li> <li>• posities bij indirecte vrije trap op de flank</li> </ul>	<p>05. Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan</p> <p>07b. Efficiënte balcirculatie: zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal</p> <p>08. Efficiënte balcirculatie: een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen</p> <p>10. Een lijn overslaan bij passing diep (passing 2de graad)</p> <p>12. Efficiënte infiltratie zonder bal na een pass: Give &amp; Go</p> <p>13. Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: bij ruimte om overload te creëren</p> <p>16b. Een kwaliteitsvolle voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel</p> <p>18a. Efficiënte bezetting voor doel door twee of drie spelers</p> <p>23. Balrecovery: 1ste actie is diepte georiënteerd</p>	<p>02. Evenredige onderlinge afstanden</p> <p>07. Dekking door dichtste medespeler</p> <p>18a. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T vorm (2+1)</p> <p>23. Onmiddellijk na balverlies druk zetten (= counterpressing) om snel diep spel te verhinderen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen</li> <li>· LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren</li> <li>· UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· SNELHEID: reactie, startsnelheid en versnellen in spelvorm (recovery!)</li> <li>· looptechniek verbeteren</li> <li>· COÖRDINATIE: lichaamscoördinatie oog hand coördinatie oog voet coördinatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Wil zich meten met anderen</li> <li>· Kan in teamverband een doel nastreven</li> <li>· Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen</li> </ul>

## 5. U15

### 5.1 Algemene doelstellingen en eindtermen

10+K/10+K 13j tot 15j	11/11	Toepassing 2/2, 5/5 en 8/8 Uitbreiding naar lang spel	Football as a long passing game with off-side rule.
<b>Beschrijving van de spelomgeving</b> Ideale wedstrijdvorm is 11 – 11 met pass afstanden van soms meer dan 30 meter (bij toepassing van buitenspelregels ontstaat immers veel ruimte tussen verdediging en doel)			
<b>Basics</b>		<b>Teamtactics</b>	
B+	B-	B+	B-
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lange passing</li> <li>• Controle op hoge bal</li> <li>• Doelpoging van op 20m</li> <li>• Doelpoging op hoge voorzet</li> <li>• Vrijlopen om medespeler aanspeelbaar te maken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speelhoeken afsluiten</li> <li>• Korte dekking op lange pass</li> <li>• Interceptie of afweren van lange pass</li> <li>• Onderlinge dekking</li> <li>• Directe vrije trap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Driehoekspel (juiste afstanden)</li> <li>• Ruimte creëren door medespeler en benutten ervan</li> <li>• Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen</li> <li>• Een zo hoog mogelijke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speelruimte verkleinen: sluiten (35x35)</li> <li>• Evenredig onderlinge afstanden</li> <li>• Medium blok</li> <li>• Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt de off-side lijn</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrijlopen door diep in de vrije ruimte te lopen (buitenspel omzeilen)</li> <li>• Directe vrije trap •</li> <li>Offensieve flankverdedigers</li> <li>• Centrale driehoek middenveld</li> <li>• Punt (10) naar voor of naar achter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duel bij balaanname tegenstrever</li> </ul>	<p>balsnelheid ontwikkelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Subtiële eindpass in de diepte trappen</li> <li>• Diepte induiken maar opletten voor off-side</li> <li>• Balrecuperatie: 1<sup>ste</sup> actie is diep gericht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen kruisbeweging met naburige speler maken</li> <li>• Schuiven en kantelen van het blok</li> <li>• Een voorzet beletten</li> <li>• Onmiddellijk na balverlies druk zetten en dieptepass verhinderen</li> </ul>
--	--	---	---

Fysiek	Mentaal
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kracht: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen</li> <li>• Lenigheid: grote algemene stijfheid •</li> <li>Uithouding: de omvang van de training + korte duurinspanningen met de bal. (opwarming) 20" regels (inspanning die max 20" duurt)</li> <li>• Snelheid: explosief vermogen en maximale snelheid in spelvormen (juiste arbeid/rust verhouding respecteren – looptechniek verbeteren)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beoordelingsvermogen stijgt</li> <li>• Heeft eigen mening</li> <li>• Geldingsdrang neemt toe</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Coördinatie: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin puberteit (groeispurt)</li></ul> |  |
|--|--|

FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK	MENTAAL	
	Ba+	Ba-	TT+ / TT <sub>-</sub> <sup>+</sup>	TT- / TT <sub>+</sub> <sup>-</sup>			
<b>11-11 (1)</b>  U15	<ul style="list-style-type: none"> <li>· lange passing (&gt; 20m)</li> <li>· subtiële dieptepass</li> <li>· controle op hoge bal</li> <li>· doelpoging vanaf 20m (ver)</li> <li>· doelpoging op hoge voorzet</li> <li>· vrijlopen als 3<sup>de</sup> man</li> <li>· diep in de vrije ruimte</li> <li>· lopen (buitenspel omzeilen)</li> <li>· juiste keuze aanvallende of verdedigende taak bij balrecuperatie medespeler</li> <li>· inworp (ver)</li> <li>· vrije trap centraal</li> <li>· strafschoot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· speelhoeken afsluiten naar speler die door laatste lijn duikt</li> <li>· korte dekking op lange pass</li> <li>· juiste keuze tussen proactieve pressing of in blok komen</li> <li>· beletten van de subtiële dieptepass</li> <li>· interceptie lange pass</li> <li>· afweren naar een ongunstige plaats</li> <li>· verdedigende taak bij balverlies niet-dichtste medespeler</li> <li>· onderlinge (rug)dekking               <ul style="list-style-type: none"> <li>• inworp (ver)</li> </ul> </li> <li>· posities bij directe vrije Trap</li> </ul>	03a. Driehoekspel: aanspeelbaarheid (vanuit opgelegde spelposities) 06b. Efficiënte balcirculatie: progressie nastreven (diepte voor breedte voor terug) zonder risico op dom balverlies 09b. Diagonale/verticale passing: snelle pass naar de zwakke zone (= 1v0/1v1/2v1) van de tegenpartij 17. Een subtiële eindpass (laag en hoog) in de diepte trappen naar speler die in de rug van de laatste lijn duikt 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet door minstens 4 spelers: 1ste – 2de paal, 11m en 16m 24. Snel en diep blijven spelen	01b. Sluiten: Speelruimtes beperken: compact blok (in lengte en breedte) van 35m op 35m 03. Zo HOOOG mogelijk compact BLOK (in W-vorm) 04. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off side lijn 08. Geen kruisbeweging met naburige speler 09. Het snel vooruit schuiven en snel kantelen van het blok 17. Een subtiële eindpass in de diepte beletten: centrum sluiten en druk op de baldrager 18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T vorm (3+ 1) 24. T vorm: tegenaanval afremmen door fall back	<ul style="list-style-type: none"> <li>· KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen</li> <li>· LENIGHEID: grote algemene stijfheid</li> <li>· UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurinspanning en met bal (opwarming) ☑ 20 sec regel!!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· SNELHEID: explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) looptechniek verbeteren</li> <li>· COÖRDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteit (groeisprint)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Beoordelingsvermogen en stijgt</li> <li>· Heeft eigen mening</li> <li>· Geldingsdrang neemt toe</li> </ul>

### 5.1.1 Fysisch (F)

F1: spelend actief zijn ( fysische capaciteiten , o.a. Kracht , worden globaal

aangepakt F2: lenigheid behouden en aanwakkeren (sit and reach)

F3: correcte lichaamshouding behouden

F4: uithoudingsvermogen vergroten

F5: houding opvoeding: buik en rugspieren verstevigen (aangepast)

F6: aanwakkeren van behendigheid

### 5.1.2 Psychomotorisch (PM)

PM1: correcte loophoudingen gekruiste coördinatie (initiatie loopskills)

PM2: dynamische evenwicht regeling

PM3: inhibitievermogen of het afremmen of ombuigen van een beweging in een andere

actie PM4: reactiesnelheid op auditieve, visuele en sensibele signalen

PM5: oog- hand coördinatie, oog – voet coördinatie

PM6: ademhaling bewust onder controle leren hebben /leren

ontspannen PM7: ruimteperceptie: situering en oriëntering in de ruimte

PM8: vergroting periferisch gezichtsveld

PM9: tijdsperceptie; snel en traag onderscheiden

PM10: onderscheid kunnen aanvoelen van ritme en tempo

PM11: wendbaarheid (snelheid van richtingverandering)

PM12: dissociatie van bewegingen

### 5.1.3 Cognitief (C)

C1: notie hebben over voedingsleer

C2: positieve gevoelens overhouden (emotioneel welbehagen)

C3: taalvorming en begrippen aanleren vanuit motoriek

C4: positionele taakomschrijving kennen

C5: toegepaste spelregels kennen

C6: kritische vorming: mening hebben en uitdrukken

C7: eigen prestatie kunnen beoordelen in vergelijking met

medespelers C8: basiskennis EHBO

#### 5.1.4 Sociaal – affectief (SA)

SA1: leren omgaan met andere kinderen en volwassenen

SA2: aandacht hebben voor eigen kunnen en falen

SA3: spelregels en andere afspraken ook kunnen toepassen

SA4: hygiënische gewoonten aankweken of bijkweken

SA5: Spelvreugde beleven

SA6: leren omgaan met winst en verlies

SA7: concentratie geleidelijk oefenen

SA8: durf aan de dag leggen en initiatief nemen

SA9: zelfvertrouwen tonen

SA10: doorzetting – niet opgeven

SA11: verantwoordelijk nemen

SA12: fair play

SA13: positief zelfbeeld ontwikkelen

SA14: prestatiedrang positief kanaliseren

SA15: zin voor nauwkeurigheid in de afwerking van bewegingen

SA16: individueel oefenen om tekortkomingen weg te werken

SA17: milieuvriendelijkheid

### 5.1.5 Technisch (TE)

Van voetbalvaardigheden U12	Naar een verdere verdieping
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balvaardigheid, mix 3 oef</li> <li>• Passing; hard, op de man, over de grond</li> <li>• 1-2 beweging met juist kaatsvlak • Wreeftrap</li> <li>• Gerichte controle binnenkant voet</li> <li>• Gerichte controle buitenkant voet • Leiden afgeschermd bal en pass teg. • Leiden bal met 1 contact per pas • Correcte inworp en vrijkomen</li> <li>• Gerichte controle borst</li> <li>• Doeltrap</li> <li>• Jongleren, afwisselend uit stand • Kappen en draaien</li> <li>• Ritmeverandering na dribbel</li> <li>• Vervolmaking zoolwerk</li> <li>• Initiatie koppen (stand, zit en kniezit)</li> </ul>	<p>TE1: vervolmaking  TE2: vervolmaking 1-2 beweging met juist kaatsvlak  TE3: kaatsen  TE4: functionele 1-2  TE5: 1-2 met derde man  TE6: vervolmaking (alle variaties): dropkick L+R  TE7: halve volley en volley (L+R)  TE8: vervolmaking (hoge en lage bal)  TE9: vervolmaking (hoge en lage bal)  TE10: idem actieve tegenstander  TE11: idem, snelheid verhogen  TE12: vervolmaken  TE13: vervolmaken  TE14: vervolmaken  TE15: vervolmaken: al lopend  TE16: jongleren: hoofd, borst, dij en voet  TE17: vervolmaken  TE18: vervolmaken, waar en wanneer dribbel  TE19: beweging achter steunbeen  TE20: passeertechniek met nadruk op veinzen gevolgd door versnelling  TE21: aspect timing  TE22: sliding tackle  TE23: block- tackle  TE24: lange lob L+R  TE25: korte lob L+R  TE26: stiftbal  TE27: brossage rollende bal  TE28: brossage</p>

### 5.1.6 Tactisch (TA)

TA1: positie spel X X +2

TA2: initiatie automatismen

TA2.1: korte hoekschop met 2 en beweging achterom (keuze)

TA2.2: driehoekspel

TA2.3: beweging achterom

TA2.4: opstelling hoekschop voor -Hoekschop tegen

TA3: inworp na switchbeweging

TA4: algemene opdrachten bij balbezit

TA4.1: ruimte groot maken

TA4.2: we kunnen dribbelen, aan-en meenemen, kaatsen, bal vasthouden of schieten

TA4.3: de bal in de ploeg kunnen houden

TA4.4: de bal liefst zo snel mogelijk, aan het doel van de tegenpartij krijgen

TA4.5: de formatie steeds compact houden

TA4.6: breedtepas bij de opbouw vermijden

TA4.8: vrijkomen van tegenstrever

TA5: algemene opdrachten bij balbezit tegenstander

TA5.1: ruimte klein maken, knijpen

TA5.2: niet happen, tegenstander met de bal voor je houden

TA5.3: tegenstander verplichten acties te maken naar achter of breed

TA5.4: je eigen doel afschermen

TA5.5: de formatie steeds compact houden

TA5.6: het principe van een (schuine) rugdekking toepassen

## 5.2 Wedstrijd Samenstelling 11 tegen 11

4-3-3, keuze flankspeler of centraal opterende speler met onderverdeling naar verdedigend, aanvallend, of combinatie

### *Positie 1*

T1.1: positiekeuze tot aanspeelbaarheid, voeling met verdediging (rol van libero

) T1.2: bal met diverse lichaamsdelen aan- en meenemen

T1.3: snelle voortzetting spel d.m.v. pas, uitworp of uittrap.

T1.4: vleugel verandering

T1.5: concentratie en coaching van de achterste linie

### *Positie 3*

T3.1: coachen en leiding geven

T3.2: in steun komen bij balbezit medespelers 2,5,4

T3.3: aanpakken en doorspelen, diep voor breed

T3.4: aanpakken eerste tijd bal in de lucht

T3.5: rugdekking op 4 en aangevallen flankverdediger

T3.6: verdedigen op centrumspits in sandwich met 4 en afwisselend

### *Positie 2, 5*

TF.1: open spelen, met je rug naar de zijlijn

TF 2: aanspeelbaar zijn bij balbezit doelman

TF 3: vooractie tot aanspeelbaarheid voet of diep

TF 4: actie kunnen maken

TF 5: juiste opstelling voor in en terugspelen

TF 6: coaching middenvelders

TF 7: knijpen en duel agressief benaderen

TF 8: dekken langs binnenkant

TF 9: flankzone verdedigen

#### *Positie 4*

T4.1: aanbieden van verdedigers achter zich, breed positie spel t.o.v.

3 T4.2: spel verplaatsen en verleggen naar andere vleugel T4.3:

aanvallend inschakelen via 1/ 2 combinaties

T4.4: steun bieden aan middenveld bij balbezit

T4.5: elftal door coaching en positie spel bij elkaar

houden T4.6: rugdekking op 3 en aangevallen

flankverdediger

T4.7: verdedigen op centrumspits in sandwich met 3 en afwisselend met 3

#### *Positie 6*

TC.1: aanspeelbaarheid voor verdedigers en juist indraaien

TC.2: zorgen voor driehoekspel

TC.3: in steun komen van aanvallers

TC 4: vooruit spelen i.p.v. achteruit

TC.5: kruispas trappen

TC 6: aanpakken en spelen, snelle voorwaartse bal

circulatie TC.7: juiste verdediging (soms vooruit, soms

remmend ) TC 8: mee schuiven bij pressing en knijpen

TC 9: mandekking in de zone en dieptepas vermijden

TC 10: coachen van spelers

#### *Positie 8, 10*

T10.1: centrale penetratie met individuele actie

T10.2: positiekeuze bij voorzet en afgeweerde bal

T10.3: aanspeelbaarheid

T10.4: aanvallers vrij spelen

T10.5: tweede spits: doelgerichtheid

T10.6: coaching van de aanvallers

T10.7: dieptepas vanuit centrum voorkomen

T10.8: meeverdedigen achter de bal tussen 6 en 9

T10.9: bij vooruit verdedigen actie in de pressing

#### *Positie 9*

T9.1: diep blijven en ruimte scheppen voor 10 die penetreert

T9.2: bal zowel in de voet als in de diepte vragen

T9.3: vooractie kunnen maken

T9.4: aanspeelbaarheid voor doe

T9.5: attent zijn om fouten van tegenstrever af te straffen

T9.6: aannemen, dribbel, kaatsen of bal bijhouden

T9.7: doelgericht zijn

T9.8: nrs. 3 en 4 bespelen, dieptepas en uitverdedigen via centrum voorkomen

T9.9: samen met vleugelspitsen opbouw tegenstander storen

#### *Positie 7,11*

TFL.1: open spelen met je rug naar de zijlijn

TFL.2: positie tweede paal bij voorkeur

TFL.3: balaanname met gezicht naar doel tegenstrever

TFL 4: vooractie tot aanspeelbaarheid voet of diep

TFL 5: actie kunnen maken en de doellijn halen (voorzet)

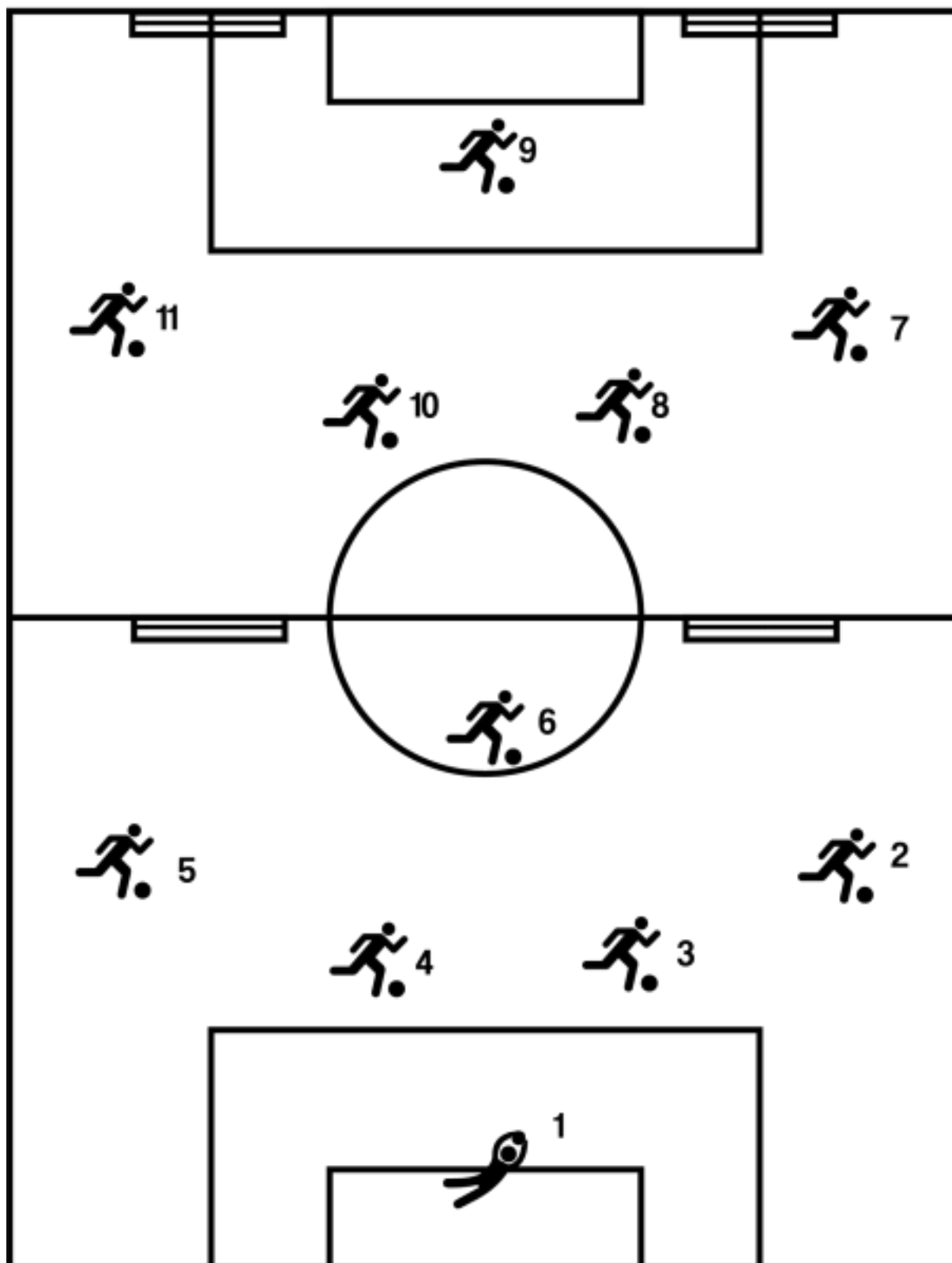
TFL 6: dribbelen en trap op doel, waarheidszone

TFL 7: ruimte maken voor centrumspits

TFL 8: bij balbezit tegenstander andere flank naar binnen knijpen, bij balbezit tegenstander eigen flank druk zetten op flankverdediger

→ Trainingen worden aangebracht in wedstrijdvormen

## Formatie 1 - 4 - 3 - 3



## 5.3 Spelconcept

### 5.3.1 4-3-3 opstelling

De 9 veldzones (3x3 verticaal en horizontaal zorgen allereerst voor verdeelde voetbal arbeid op het veld en tevens voor een perfecte veldbezetting.

Als opleidingsinstrument is voor ons deze organisatievorm met haar positieve spelopvatting het meest aangewezen om specifieke (flank of centraal spelende) verdedigers, aanvallers en middenspelers te vormen. Verdedigers zullen over aanvallende capaciteiten beschikken, aanvallers zullen verdedigend werk moeten opknappen en middenvelders zullen zowel verdedigende als aanvallende capaciteiten moeten beschikken.

De zones zijn kleine ruimtes die de spelers een opleiding zullen bieden conform het moderne voetbal: duelkracht en hoge snelheid van uitvoering. anderzijds zal het spel in zones voortduren concentratie en coaching eisen, de nodige discipline vragen inzake de uitvoering van basistaken en terzelfdertijd de nodige verantwoordelijkheid leren opnemen. Persoonlijke en mentale vorming worden permanent in vraag gesteld! De teamgeest in dit systeem moet optimaal zijn, er zijn geen echte sleutelposities in het team en alle taken zijn evenwaardig.

De globale organisatie is gebaseerd op het spel van 3 horizontale linies, die steeds met elkaar in contact moeten blijven. Iedere linie heeft specifieke uitvoeringsmodaliteiten. Tijdens de opleiding zal een speler, als flank of centraal spelende speler, in twee of zelfs drie zones verticaal moeten leren spelen.

In functie van balbezit moet het systeem evolueren naar een 3-4-3 organisatie

### 5.3.2 Taakomschrijving van het spelsysteem

Om spelers enerzijds goed te laten functioneren in 4 -3 -3 organisatievorm en om anderzijds spelers voetbal bekwaamheden te laten verwerven, gaan wij uit van 3 hoofdmomenten tijdens de wedstrijd.

Hoe gaan we uitverdedigen, hoe bouwen we op en hoe scheppen wij kansen en scoren wij (balbezit)?  
Hoe voorkomen wij tegendoelpunten, hoe maken wij de opbouw van de tegenstander lastig en hoe veroveren we de bal? (balverlies).

Balbezit en balverlies wisselen elkaar steeds af en spelers moeten hierdoor telkens omschakelen van verdedigende functie naar aanvallende en omgekeerd (omschakeling)

Antwoorden op deze vragen kan je terugvinden in onze eindtermen (cfr. Verder). Deze zijn opgesteld per categorie.

Tijdens deze 3 hoofdmomenten zullen wij het voornamelijk hebben over de taken en verantwoordelijkheden voor: Het gehele team, per linie en per speler individueel;

De uiteindelijke concretisering vertaalt zich in de eindtermen die moeten gehaald worden door de spelers. Zij worden dan ook gebruikt bij als basis voor de evaluaties.

### *Balbezit*

#### **Taken voor het gehele team**

- Positiespel: het terrein zo breed mogelijk maken en driehoekspel nastreven. Goed in eigen zone spelen, maar niet op één lijn (driehoekjes)
- Dieptespel: attent zijn op de mogelijkheden om allereerst diep te spelen, en om niet te verzanden in breedtespel.
- Veldbezetting: aandacht voor de afstanden tussen de spelers in de verschillende linies (niet te kort en te lang) en voor rugdekking (= taakovername inschuivende speler) • Concentratie: zeer hoge eisen inzake concentratie en scherpheid worden gevraagd. Spreken en coachen (vooral centraal) = iedereen wakker houden!
- Nauwkeurigheid en perfectie nastreven: in de routine speelmomenten geen slordige passen, onnodig balverlies, onnodig energie verspillen, juiste balsnelheid enz. • Aanvallen: steeds trachten een numerieke meerderheid creëren . Penetratie via centrum indien mogelijk; zo niet via de flanken met strakke voorzetten. Aandacht voor bezetting aan eerste en tweede paal en afgeweerde bal (nr. 10)
- Speelwijze bij balbezit:
  - eigen waarheidszone: uitverdedigen =geen risico –sober spelen opbouw eigen helft: weinig risico – geen balverlies
  - opbouw helft tegenstrever. Meer risico-spel verplaatsen – numerieke meerderheid ◦ waarheidszone: kansen scheppen – improviseren – scoren
  - Algemeen: snel combinatiespel, één, twee of maximaal driemaal raken. Afwisselend kort – lang spel

#### **Taken per linie**

##### Achterste linie nrs 1, 2, 3, 4, 5

- Geen onnodige risico's en balverlies
- Hoge balsnelheid en snel verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen (belangrijk hierbij is dat de middenspelers de baan vrijlaten en niet dichtlopen)
- Positioneel goed spelen, breed t.o.v. elkaar, en veld groot maken. Steeds oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen kamp.
- Steeds situaties creëren waarin het driehoekspel tot zijn recht komt

- Bal bezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt worden
- Mekaar goed coachen

#### Middelste linie nrs 6, 8, 10

- Goed in eigen zone spelen
- Goed de baan naar de spitsen vrijhouden bij balbezit van de verdedigers, d.w.z. veldbezetting optimaal houden door laterale en verticale verplaatsingen te maken •
- Regelmatig penetreren, doch niet te vroeg de diepte ingaan
- Niet onnodig met de bal lopen en spel vanuit eigen zone verleggen
- Controlerend spelen, leiding geven
- Steunspelers, dienende rol voor de spitsen
- Spelbepalend zijn (diep, breed, vleugel verandering)
- Ruitvorm behouden
- Afvallende en terugkerende ballen opvragen bij aanspelen spitsen
- Op gepaste moment: rechtstreekse tegenstander in duel 1:1 durven uitschakelen

#### Voorste linie nrs 7, 9, 11

- Door individuele actie, dribbelen en met de nodige durf en creativiteit, doelkansen creëren en spontaan afwerken.
- Afhaken en switchen (onderlinge samenwerking een ruimtes niet dichtlopen).
- Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels
- Voorzetten 1° en 2° paal en voldoende mankracht (3 in de strafschoot zone)

#### **Individuele taken**

##### Doelverdedigers nr1

- Volwaardige teamspeler, rol van libero, belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
- Bal met diverse lichaamsdelen aan en meenemen
- Snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas uittrap uitworp
- Steeds van vleugel veranderen, steeds meedoen in positieospel, aanbieden voor de

terugspeelbal

- Concentratie en coaching van de achterste linie

#### Vleugelverdedigers nrs 2, 5

- Speelveld breed maken en permanent bal langs de zijlijn vragen
- Zone verlaten als de positie kan worden overgenomen
- Geen laterale pas naar centrumverdediger, wel schuin achterwaarts
- Diepe pas en kruispas op spitsen
- Sober spel bij de opbouw eigen helft

#### Centrale verdedigers nrs 3, 4

- Doeltreffende techniek; snel aannemen en inspelen bal, naar voren gericht • Max. één tijd voor bal in de lucht en max. twee tijden bal over de grond bij het aannemen en doorspelen
- Integratie in de aanval slechts indien nr. 4 plaats overneemt voor duel 1:1
- Goed positieospel, coachen en leiding geven
- Sober spel bij opbouw op eigen speelhelft
- Breed positie kiezen t.o.v. nr. 4

#### Specifieke functie nr. 4

- Voortdurend aanbieden voor verdedigers achter zich, breed positieospel t.o.v. nr. 3 •

Verplaatsen, verleggen van het spel van de ene naar de andere vleugel • Voorwaarts spelen en baltempo en circulatie -snelheid bepalen, korte en lange pas gebruiken

- Elftal door coaching en positieospel bij elkaar houden
- aanvallend inschakelen via 1 -2 combinatie
- Als achterste punt het middenveld ondersteunen

#### Controlerende middenvelder nr. 6

- Veld breed houden om voor ruimte en aanspeelpunten te zorgen

- Door positie spel voor driehoeken te zorgen
- Bal vragen van verdedigers en juist ingedraaid staan bij bal ontvangst
- Crosspas durven gebruiken
- Niet lopen met de bal, tempo maken via snelle voorwaartse balcirculatie
- Steun geven aan spelers voor hen
- Eerst trachten vooruit te spelen, dan pas achteruit
- Taakovername van inschuivende verdedigers

#### Specifieke functie nr. 6

- Juiste positie bij voorzet en afgeweerde bal op 16 meter
- In de waarheidszone attent voor de rebound
- Aanvallers vrij spelen
- Diepe centrale penetratie met individuele actie

#### Aanvallende middenvelder nr. 8, 10

- Elftal bij elkaar houden door enerzijds kaatsen of anderzijds vasthouden van de bal
- Juiste positie bij voorzet en afgeweerde bal op de 16 meter
- Moment kiezen om als tweede spits te verschijnen
- In de waarheidszone attent voor de rebound
- Rust uitstralen, steeds aanbieden en zorgen voor aanspeelbaarheid
- Aanvallers vrij spelen
- Centrale penetratie met individuele actie

#### Vleugelspitsen nr. 7, 11

- Zo diep en zo breed mogelijk spelen met juiste flankvoorzetten
- Insnijdende beweging om ruimte te maken voor opkomende flankverdedigers
- Wegtrekken om ruimte te maken voor centrumspits
- Dribbelacties maken om zo de achterlijn te halen en goede voorzetten te geven
- Positie tweede paal (om te scoren) bij voorzet andere kant

- In de waarheidszone dribbel en schot op doel gebruiken

### Centrumspits nr. 9

- Voortdurend in beweging om dieptepas te krijgen en//of om ruimte te maken voor 10 die penetreert
- Flankaanvallers in de diepte aanspelen en kaatsen op de middenvelders • Steeds attent zijn op fouten van de tegenstrever om alzo eveneens in scoringspositie te komen
- Goed afschermen en bijhouden van de bal (bewust lichaam gebruiken) en zorgvuldig kaatsen
- Dribbel Acties en risico's nemen bij afwerking (lef en durf tonen)
- Niet te vroeg inkomen en bewust positie kiezen 1<sup>ste</sup> of 2<sup>de</sup> paal

### *Balverlies*

#### **Taken voor het gehele team**

- Positiespel: spelers verdedigen elk hun eigen zone. Er wordt mandekking gespeeld met overnames en met rugdekking. De verdedigers dienen altijd tussen de tegenstander en het eigen doel opgesteld te staan. Hoe dicht bij eigen doel, hoe korter de dekking • Bal veroveren: de tegenstander bij balbezit zo snel en zo vroeg mogelijk aanpakken. Dus pressie onmiddellijk uitoefenen op de bal bezittende tegenstrever . Bal veroveren bij voorkeur via interceptie. Geen onnodige tackles en tegenstrever verplichten tot lateraal voetbal . Remmend wijken en agressief toeslaan op het juiste moment. • Veldbezetting: pressie uitoefenen gebeurt, collectief en consequent voornamelijk op de helft van de tegenstrever en met minsten 7 spelers achter de bal. Niet werkende vleugel schuift naar binnen en de diepe bal eruit halen. De ruimte op de helft van de tegenstrever is klein , doch op onze helft is de ruimte zeer groot! Doelverdediger speelt minsten ter hoogte van de 16 m lijn.
- Concentratie: de ruimte achter de verdedigingsgordel is groot; gevaar voor een dodelijke counter is permanent aanwezig. Steeds bij de les zijn! Niet bewust op buitenspel spelen. • Balrecuperatie: eenmaal de bal terug in ons bezit zorgen voor goede balcirculatie en het niet snel verliezen van de bal Opletten met breedte passen!
- Coaching:
  - goede coaching van achteruit is zeer belangrijk. Situatie achter de speler die vooruit wil verdedigen is belangrijk; welke kant er moet afgeschermd worden ; welke speler er moet over genomen worden

- ° Speelwijze: waarheidszone: individueel scherp/kort dekken - schot blokkeren
- ° Eigen speelhelpt: duel 1:1 – dwingen tot breedtespel
- ° Helpt tegenstrever : onderscheppen /interceptie – afschermen van de bal weg
- ° Waarheidszone: storen – jagen – dwingen tot risico naar centrum toe

### **Taken per linie**

#### Achterste linie nrs 1, 2, 3, 4, 5

- Speelruimte klein maken
- hoe dichterbij doel hoe korter en scherper er verdedigend moet worden duel 1:1 agressief maar geen domme fouten
- speler naar buiten toe dwingen en vooral lichaam gebruiken
- Voorzet op de flanken verhinderen
- Slim verdedigen, sliding tackle niet te snel aanwenden en geen onnodige overtredingen rond eigen waarheidszone geen fouten op spelers met rug naar eigen doel • Knijpen en altijd rugdekking geven
- Keeper moet ruimte achter de verdedigers afschermen
- Onmiddellijk middenlijn halen bij pressingsignaal

#### Middelste linie nrs 6, 8, 10

- Tegenstander goed in zone bespelen en scherp dekken van de balbezitter in de zone
- Niet te gemakkelijk laten uitspelen
- Dieptepas trachten te voorkomen
- Rugdekking aan elkaar geven
- Onderlinge coaching en aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen
- Onmiddellijk aansluiten bij voorste linie bij pressingsignaal

### Voorste linie nrs 7, 9, 11

- Bij balbezit tegenpartij storen en jagen ter hoogte van de pressinglijn •
- Eerst positioneel verdedigen en dan juist moment kiezen om te jagen •
- Flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen •
- Dieptepas voorkomen
- Vooral druk op zwakste tegenstrever

### **Individuele taken**

#### Doelverdediger nr1

- Coaching en leidinggeven om te voorkomen dat de tegenstander kansen krijgt
- Naar voren keepen bij dieptepassen en intercepteren (duel 1/1 voorkomen) •
- Ter hoogte van 16 M. spelen, rol van libero
- Steeds actief en geconcentreerd zijn

#### Vleugelverdedigers nr. 2, 5

- Hoe dichterbij eigen doel, hoe scherper en strikter de dekking wordt
- altijd binnenkant dekken
- Flankzone verdedigen
- Rugdekking geven en doel verdedigen = naar binnenkomen als de bal aan de andere zijde is
- Gezond agressief in duel 1:1; geen domme of wilde tackles

#### Centrale verdedigers nrs 3, 4

- Meestal centrumspits zeer kort, gezond agressief bespelen, bij voorkeur in sandwich met nr. 4 en afwisselend
- Bal in de lucht: kopduels aangaan en bal niet laten stuiteren (One touch) • Controlerende taak en ook rugdekking geven onderling en op aangevallen flankverdediger • Coaching geven aan nrs.2 – 5 en middenvelders

#### Middenvelders nrs 6, 8, 10

- Mandekking in de zone en dieptepas vermijden

- Bij balverlies een dienende taak en verdedigend denken; coachen van elkaar en aanvallers
- Bij vooruit verdedigen, actief in de pressing en knijpen
- Slim verdedigen (soms vooruit, soms remmend), niet laten uitschakelen

#### Vleugelspitsen nrs 7, 11

- Steeds de vleugelverdedigers bespelen; steeds breed en diagonaal lopen
- Vooruit verdedigen op de vleugelverdedigers
- Dieptepas weghalen
- Bij opbouw aan de ander kant: knijpen
- Collectief jagen op gepast moment
- Vleugelverdedigers naar binnen toe dwingen om uit te verdedigen; voor de tegenstander is het centrum risicovol

#### *Omschakeling*

##### Balbezit – balverlies

Positiespel na balverlies door medespeler:

- speler valt als dichtst bij de bal zijnde speler de tegenstrever onmiddellijk aan
- Speler markeert zijn rechtstreekse tegenstrever van heel kort
- Speler sluit onmiddellijk de speelhoek af naar de gevaarlijkste tegenstrever

Positiespel na persoonlijk balverlies:

- Speler kan onmiddellijk opnieuw het duel aangaan met de speler aan wie hij de bal verloor
- Speler kan erg vlug de positie overnemen van zijn medespeler die in confrontatie is met de tegenstrever aan wie hij de bal verloor

##### Balverlies – balbezit

Positiespel na balrecuperatie door medespelers:

- Speler stelt zich onmiddellijk in een zo gunstig mogelijke positie op

Actie met de bal na persoonlijke balverovering:

- Speler maakt onmiddellijk terreinwinst richting doel via een actie bal aan de voet

- Speler maakt terreinwinst via een dieptepas op een medespeler
- Speler trapt naar doel want hij heeft een reële doelkans

## **6 U17**

### **6.1 Leeftijdskenmerken in relatie met voetbaltraining**

De emotionele onrust bestaat nog steeds, maar wordt steeds minder. De motivatie kan echter nog steeds sterk variëren, dus de prestaties in het spel kunnen ook sterk variëren. Spelers hebben steeds meer controle over zichzelf en misplaatste agressiviteit verdwijnt geleidelijk. Zijn eigen richtlijnen kunnen echter in strijd zijn met de groep richtlijnen. Het verantwoordelijkheidsgevoel voor zichzelf en de prestaties van zijn team komt voort uit het feit dat hij het spel tussen hemzelf en het team kan analyseren. . Verwacht mag worden dat het team analytische vaardigheden bezit.

### **6.2 Fysieke ontwikkeling**

De voortzetting en ontwikkeling van groei is de vertegenwoordiger van deze periode, dus tegen het tweede jaar is er al een lichaam dat dicht bij een volwassene staat. Daarom wordt er weer een meer harmonieuze fysieke relatie gecreëerd. Als de groeispurt voorbij is, kan de sterkte en het duurzame draagvermogen worden vergroot. Moet elke dag behendigheid behouden. In deze leeftijdsgroep zijn er veel individuele verschillen tussen biologische leeftijd en kalenderleeftijd.

### 6.3 Algemene doelstellingen en eindtermen

10+K/10+K 15j tot 17j	11/11	Perfectioneren U17	Football as a half-long passing game with off side rule
<b>Beschrijving van de spelomgeving</b>			
Alle basics worden tot de perfectie uitgevoerd. De jeugdspeler voert zijn taak binnen het 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit en balverlies zo goed mogelijk uit (teamtactics)			
<b>Basics</b>		<b>teamtactics</b>	
B+	B-	B+	B-

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vervolmaking via individuele training</li> </ul>	<p>4. Diagonale in en out passing naar zwakke zone</p> <p>6. Een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel</p> <p>10. Efficiënte bezetting 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> paal en elfmeter</p> <p>11. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen</p> <p>12. De verste spelers lopen zich vrij net voor de balrecovery (loshaken/uit het blok)</p> <p>13. In blok spelers: enkele infiltreren (sprint)</p>	<p>6. Collectieve pressing bij kans op balrecovery</p> <p>7. Efficiënte bezetting 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> paal en elfmeter</p> <p>10. korte dekking in waarheidszone (spits vision)</p> <p>13. geen systematische off-side door stap vooruit te zetten</p> <p>14. Een hoge compacte T-vorm (4 spelers + keeper)</p> <p>15. T-vorm tegenaanval afremmen</p> <p>16. Niet T-vorm: zo snel mogelijk terug</p>
---	--	---

Fysiek	Mentaal
--------	---------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kracht: snelkracht afhankelijk van de morfologie van de speler</li> <li>• Lenigheid: onderhouden in functie van blessure</li> <li>• Uithouding: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand)</li> <li>• Snelheid: explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust respecteren) – looptechniek verbeteren</li> <li>• Coördinatie: basistechnieken blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toont minder zelfvertrouwen</li> <li>• Gaat op zoek naar eigen ik</li> <li>• Zet zich af tegen normale waarden •</li> </ul> <p>Moet meer en meer intentie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen</p>
--	---

FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK	MENTAAL	
	Ba+	Ba-	TT+ / TT <sub>-</sub> <sup>+</sup>	TT- / TT <sub>+</sub> <sup>-</sup>			
<b>11-11 (2)</b>  U17	Vervolmaking via geïndividualiseerde training		03b. Driehoekspel: Aanspeelbaarheid met aandacht voor wisselende posities 19. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen 20. Op het juiste moment door de laatste lijn van de verdediging duiken maar opgelet off side 22. Offensieve anticipatie: de hoogst opgestelde spelers staan of-lopen zich vrij net vóór balrecuperatie (loshaken/diep/breed) 25. Spelers in het blok: meerdere infiltreren zonder bal naar de juiste zones (SPRINT)	14. Collectieve W pressing bij compact blok 19a. Kortere dekking in de waarheidszone: (change) marking en split vision 19b agressiviteit om 1 <sup>ste</sup> op de bal bij voorzet te zijn : anticiperen op lopende speler 20. Al dan niet anticiperen op de diep lopende speler/fall back : geen systematische off side door stap te zetten 22. Een hoge compacte T vorm: restverdediging + offensive marking 25. Niet T vorm: zo snel mogelijk terug in het blok komen (SPRINT)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· KRACHT: snelkracht ☐ afhankelijk van de morfologie van de speler</li> <li>· LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures</li> <li>· UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand! )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· SNELHEID: explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren) looptechniek verbeteren</li> <li>· COÖRDINATIE: basistechniek en blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Toont minder zelfvertrouwen</li> <li>· Gaat op zoek naar eigen IK</li> <li>· Zet zich af tegen normale waarden</li> <li>· Moet meer en meer de intentie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen</li> </ul>

### 6.3.1 Fysisch (F)

F1: lenigheid behouden en aanwakkeren (dagelijks)

F2: correcte lichaamshouding behouden

F3: uithoudingsvermogen vergroten (acyclisch aerob, fartlek en tempotraining komen voetbal specifiek)

F4: houding opvoeding: buikspieren en rugspieren verstevigen (aangepast)

F5: aanwakkeren behendigheid

### 6.3.2 Psychomotorisch (PM)

PM1: Sprint en looptechnieken

PM1.1 correcte loophouding

PM1.2 automatisatie voetenwerk (afwisselend lage en hoge frequenties)

PM1.3 dissociatie van bewegingen

PM1.4 juiste armbeweging, romphouding en beenbeweging

PM1.5 ritmegevoel met aandacht voor knie-inzet

PM2: Snelheidstraining

PM2.1 startsnelheid (afzet)

PM2.2 reactiesnelheid op auditieve, visuele en sensibele signalen

PM2.3: ritme en richtingsverandering in snelheid wedlopen

PM2.4: herhaalt kort sprintvermogen

PM2.5: versnellingsvermogen

PM2.6: toevoegen van een weerstand

PM2.7: combinatie coördinatie training—snelheidstraining

PM3: Coördinatie training

PM3.1: dynamische evenwicht regeling (starten, duwen, in evenwicht blijven)

PM3.2: inhibitievermogen of het afremmen of ombuigen van een beweging in een andere actie

PM3.3: wendbaarheid (snelheid van richtingsverandering:

schijnbeweging) PM4: Algemene lichaamsscholing

PM4.1: lenigheid (stretchen, dynamische stretchen, Zweedse gymnastiek)

PM5: Voetbal Krachttraining

PM5.1: basiskracht t.o.v. eigen lichaamsgewicht

## PM5.2: sprongkracht, duelkracht en excentrieke voetbalkracht

### 6.3.3 Cognitief (C)

C1 voedingsleer

C2 speler heeft kennis over EHBO en blessurepreventie

C3 coaching vocabularium

C4 positionele taakomschrijving goed kennen

C5 kritische vorming: mening hebben en uitdrukken

C6 eigen prestatie kunnen beoordelen in vergelijking met medespelers

C7 speler kent bondsreglementen inzake spelers overeenkomsten

C8 speler kan medespeler richtlijnen geven

C9 omgangsvormen met succes en pers

C10 speler is weerbaar tegen zaken uit de illegaliteit

### 6.3.4 Sociaal affectief (SA)

SA1 speler speelt om te winnen

SA2 speler wil het hoogst mogelijk niveau halen als voetballer

SA3 speler kan een nederlaag met waardigheid aanvaarden

SA4 speler kan neen zeggen tegen racisme en druggebruik

SA5 speler kan opkomen voor eigen rechten en rechten van andere in de groep

SA6 speler heeft respect voor derden op en naast het terrein

SA7 speler doet aan zelfreflectie en geeft daarover feedback

SA8 Speler durft andere spelers richtlijnen geven en aanvaardt ook richtlijnen van andere

SA9 speler heeft respect voor het materiaal

SA10 speler kan stipt afspraken naleven

SA11 speler kan individueel oefenen om zijn tekortkomingen weg te werken

SA12 speler kan uitkomen voor zijn eigen mening en deze argumenteren

SA13 speler kan op gepaste wijze kritiek uiten tegenover een medespeler (= bal, niet de man) SA14 speler kan optimaal in groep functioneren

SA15 speler kan goed functioneren in stresssituatie

### 6.3.5 Tactisch (TA)

#### Balbezit

- Positie bij balbezit
  - Bij het vrijlopen
    - BB1: Speler zoekt de vrije ruimte op en is dus aanspeelbaar
    - BB2: door mijn vrijlopen wordt ook een medespeler aanspeelbaar
    - BB3: als de speler de bal doorspeelt, loopt hij zich steeds weer vrij
  - Bij het steun geven
    - BB4: speler loopt snel naar de balbezitter toe die zich in een moeilijke positie bevindt om hem een extra mogelijkheid te bieden tot passing
    - BB5: speler loopt door zijn aanbieden de afspeelmogelijkheden niet dicht ◦
- Bij de taakovername
  - BB6: speler neemt de verdedigende tak over van zijn medespeler die infiltreert
- Passing (balbezit)
  - Bij korte passing
    - BB7: speler kan een dichte medespeler op de juiste voet met de gepaste balsnelheid en op het gepaste ogenblik aanspelen
    - BB8: speler past zodanig dat de medespeler onmiddellijk verder kan spelen (in de loop, een rollende bal)
  - Bij lange passing
    - BB9: speler kan een lange pas versturen naar de speler die ver af staat of loopt • BB10: speler kan een lange pas spelen over de grond in de loop van de medespeler • BB11: speler kan een voorzet trappen tot bij een inlopende medespeler en tussen doelman en verdediging
- Balcontroles
  - Op lage ballen

- BB12: speler kan de bal zo onder controle nemen dat hij geen terreinverlies prijsgeeft •
- BB13: speler kan zijn balcontrole richten

- Op hoge ballen

- BB14: speler kan de bal onder controle nemen met borst, dij, voet en de actie in één beweging verder zetten
- BB15: speler kan deze balaanname ook in de gewenste speelrichting oriënteren

- Bal leiden en dribbelen

- Leiden van de bal

- BB16: speler kan snel terreinwinst maken bal aan de voet, want hij heeft geen aanspeelpunt
- BB17: bal kleeft aan zijn voet(en)
- BB18: speler blijft in balbezit terwijl hij de bal afschermt en kan een andere richting uit ◦

Dribbelen

- BB19: als speler dribbel schakelt hij ook tegenstrever uit
- BB20: speler kan dribbelen in de diepte (lengteas v.h. veld) en dus terreinwinst boeken •
- BB21: speler dribbelt spontaan en zet tegenstrever gemakkelijk op verkeerde voet • BB22: speler dribbelt verrassend en onvoorspelbaar

- Doelpoging

- Van kortbij

- BB23: speler werkt af als hij een doelkans krijgt
- BB24: speler scoort met een nauwkeurige strak geplaatste bal
- BB25: speler blijft kalm en beheerst bij de afwerking

- Van op afstand

- BB26: als er geen medespeler beter geplaatst staat, gaat hij zijn kans
- BB27: speler kan de gekruiste bal trappen

*Balverlies*

- In functie van de val

- Interceptie, afweren en ontzetten van de bal

- BV1: speler kan de bal onderscheppen, zo hoog mogelijk in het veld, volledig in balbezit •

BV2: speler verhindert door zijn interceptie een doelkans

- BV3: speler onderschept zijn bal binnen zijn zone
- BV4: door zijn afweren vermijdt hij een doelpunt

• In functie van de tegenstrever die aan de bal is

◦ Het jagen naar de bal

- BV5: speler zet de tegenstrever met de bal onder druk als hij in zijn zone komt (best nog voor hij de bal krijgt toegespeeld)
- BV6: speler valt hem erg kort aan
- BV7: speler belet hem de bal voor doel te brengen
- BV8: speler verhindert hem de bal voor doel te brengen

◦ De tackle of sliding

- BV9: speler wint het duel door een correcte tackle
- BV10: speler kan hierdoor ook de bal onder controle krijgen

◦ Remmend wijken

- BV11: speler haalt de snelheid uit de actie van de tegenstrever –balbezitter, en laat daardoor medespelers terugkeren: en kan er opnieuw druk worden gezet
- BV12: speler duelleert niet, want hij kan de bal toch niet veroveren via tackle •

BV13: speler duwt tegenstander naar buiten waardoor hij minder gevaarlijk wordt • In functie van de tegenstrever zonder bal

◦ Afsluiten van speelhoeken

- BV14: speler kan ervoor zorgen dat tegenstrever die naast hem staat (of achter) niet kan aangespeeld worden

◦ Korte dekking of markage

- BV15: speler kan de bal bemachtigen die voor zijn tegenstrever bestemd was •

BV16: speler kan tegenstander onder druk zetten nog voor hij aangespeeld wordt • BV17:

speler zorgt ervoor dat tegenstander zich niet kan vrijlopen in zijn rug • In functie van mijn ploegmaat, die het dichtst bij de bal is

◦ Rugdekking en onderlinge dekking

- BV18: speler is op een zodanige korte afstand van zijn uitgeschakelde medespeler dat hij druk kan zetten op de tegenstrever aan de bal
- BV19: speler verkleint de afstand met zijn dichtste medespeler zo sterk dat er geen pas

tussendoor kan gegeven worden

#### *Balbezit – balverlies*

° positie na balverlies door medespeler

- BV20: speler valt als dichtst bij de bal zijnde speler de tegenstrever onmiddellijk aan
- BV21: speler markeert zijn rechtstreekse tegenstrever van heel kort
- BV22: speler sluit onmiddellijk de speelhoek af naar de gevaarlijkste tegenstrever °

positie na persoonlijk balverlies

- BV23: speler kan onmiddellijk opnieuw het duel aangaan met de speler aan wie hij de bal verloor
- BV24: speler kan erg vlug de positie overnemen van zijn medespelers die in confrontatie is met de tegenstrever aan wie hij de bal verloor

#### *Balverlies – balbezit*

° Positiespel na balrecuperatie door medespeler

- BV25: speler stelt zich in een zo gunstig mogelijke positie op

° Actie met de bal na persoonlijke balverovering

- BV26: speler maakt onmiddellijk terreinwinst richting doel via een actie bal aan de voet
- BV27: speler maakt terreinwinst via een dieptepas op medespeler
- BV28: speler trapt naar doel want hij heeft een reële doelkans

### 6.3.6 Tactische training

TA1: basis automatismen

TA1.1: korte hoekschop mat 2 en beweging achterom (keuze)

TA1.2: driehoekspel

TA1.3: beweging achterom

TA1.4: opstelling bij hoekschop voor

TA1.5: opstelling bij hoekschop tegen

TA1.6: inworp na switchbeweging

TA1.7: speler kan zich juist opstellen bij strategische fasen voor

TA1.8: speler kan zich opstellen bij strategische fasen tegen

TA1.9: positiewissels

TA1.10: scherm

TA2: individuele tactiek (cfr. Jeugdplan)

TA2.1: speler kan een welbepaalde taak bepaald door de elftal positie van 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit correct uitvoeren

TA2.2: speler kan een welbepaalde taak bepaald door de elftal positie van 1-4-3-3 spelsysteem bij balverlies correct uitvoeren

TA2.3: speler kan de algemene taken van het 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit correct uitvoeren

TA2.4: speler kan de algemene taken van het 1-4-3-3 spelsysteem bij balverlies correct uitvoeren

### 6.3.7 Technisch-tactisch (TT)

TT1: positiewissel met medespeler om vrij te komen

TT2: loshaken bij strikte mandekking eventueel voorafgegaan door een vooractie

(=schijnbeweging) TT3: aanvallen van speler die met rug naar doel staat

TT4: vrijlopen buiten de gezichtshoek van de verdediger

TT5: 1-2 beweging in alle facetten

TT6: keuze: keeper dribbelen, lobben of plaatsbal

TT7: correct ingedraaid staan om maximaal speelveld te overzien

TT8: anticipatie als, derde speler op de toekomstige balbezitter

TT9: het zolang mogelijk verbergen van de bedoeling van de pas

TT10: kijken voor of tijdens het ontvangen van de bal naar vrijstaande speler

TT11: het vooraf creëren van ruimte aan de kant van de dribbel

TT12: tegenspeler langs zijn zwakste kant dribbelen

TT13: tackle/sliding charge bij 100% zekerheid

TT14: balbezit nastreven bij duel op lage en hoge bal

TT15: balbezitter zo snel en op de juiste moment aanvallen

TT16: opstellen in de schiethoek bij doelpoging

TT17: juiste verdedigende positie bij duel

TT18: niet laten misleiden door schijnbeweging bij duel

TT19: speler kan strafschop, hoekschop en vrije trap nauwkeurig trappen

TT20: korte pas naar speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar opgesteld staat

### 6.3.8 Technisch

De basistechnieken moeten dikwijls herhaald worden, correcte uitvoering en perfectie moeten nagestreefd worden. Het komt er ook op aan snelheid van uitvoering te verhogen, door de techniek veel in beweging te laten uitvoeren en de speler voor keuzes te plaatsen (zien, denken en spelen). (cfr eindtermen vorige categorie)

T1: korte nauwkeurige pas zo snel mogelijk geven

T2: lange passing met wreef

T3: lange passing (dieptepas, kruispas, voorzet) naar aanspeelbare medespeler T4: lange passing: juiste snelheid

T5: voorzet op het gepaste moment, met de juiste balsnelheid naar de juiste

plaats T6: gericht kopspel naar aanspeelbare medespeler

T7: bij balcontrole zo weinig mogelijk naar de bal kijken

T8: juist ingedraaid staan voor of tijdens de controle

T9: in één tijd spelen: deviaties

T10: stoppend meenemen van de hoge bal i.f.v. de meest gunstige verderzetting van de spelactie T11: dribbelen van de keeper

T12: trappen met binnenkant voet en wreef

T13: voor de trap kijken naar de positie en houding van de doelman

T14: naar doel trappen vanuit schuin e hoek

## 6.4 Spelconcept

### 6.4.1 4-3-3 opstelling

De 9 veldzones (3x3 verticaal en horizontaal) zorgen allereerst voor verdeelde voetbal arbeid op het veld en tevens voor een perfecte veldbezetting.

Als opleidingsinstrument is voor ons deze organisatievorm met haar positieve spelopvatting het meest aangewezen om specifieke (flank of centraal spelende) verdedigers, aanvallers en middenspelers te vormen. Verdedigers zullen over aanvallende capaciteiten beschikken, aanvallers zullen verdedigend werk moeten opknappen en middenvelders zullen zowel verdedigende als aanvallende capaciteiten moeten beschikken.

De zones zijn kleine ruimtes die de spelers een opleiding zullen bieden conform het moderne voetbal: duelkracht en hoge snelheid van uitvoering. anderzijds zal het spel in zones voortduren concentratie en coaching eisen, de nodige discipline vragen inzake de uitvoering van basistaken en terzelfdertijd de nodige verantwoordelijkheid leren opnemen. Persoonlijke en mentale vorming worden permanent in vraag gesteld! De teamgeest in dit systeem moet optimaal zijn, er zijn geen echte sleutelposities in het team en alle taken zijn evenwaardig.

De globale organisatie is gebaseerd op het spel van 3 horizontale linies, die steeds met elkaar in contact moeten blijven. Iedere linie heeft specifieke uitvoeringsmodaliteiten

Tijdens de opleiding zal een speler, als flank of centraal spelende speler, in twee of zelfs drie zones verticaal moeten leren spelen.

In functie van balbezit moet het systeem evolueren naar een 3-4-3 organisatie

### 6.4.2 Taakomschrijving van het spelsysteem

Om spelers enerzijds goed te laten functioneren in 4 -3 -3 organisatievorm en om anderzijds spelers voetbal bekwaamheden te laten verwerven, gaan wij uit van 3 hoofdmomenten tijdens de wedstrijd: **balbezit, balverlies en omschakeling.**

Hoe gaan we uitverdedigen, hoe bouwen we op en hoe scheppen wij kansen en scoren wij (balbezit)?  
Hoe voorkomen wij tegendoelpunten, hoe maken wij de opbouw van de tegenstander lastig en hoe veroveren we de bal? (balverlies)

Balbezit en balverlies wisselen elkaar steeds af en spelers moeten hierdoor telkens omschakelen van verdedigende functie naar aanvallende en omgekeerd (omschakeling). Antwoorden op deze vragen kan je terugvinden in onze eindtermen (cfr. Verder). Deze zijn opgesteld per categorie

Tijdens deze 3 hoofdmomenten zullen wij het voornamelijk hebben over de taken en verantwoordelijkheden voor: **het gehele team, per linie en per speler individueel.**

De uiteindelijke concretisering vertaalt zich in de eindtermen die moeten gehaald worden door de spelers. Zij worden dan ook gebruikt bij als basis voor de evaluaties.

### Balbezit

- Taken voor het gehele team:

- Positiespel: het terrein zo breed mogelijk maken en driehoekspel nastreven. Goed in eigen zone spelen, maar niet op één lijn (driehoekjes)

- Dieptespel: attent zijn op de mogelijkheden om allereerst diep te spelen, en om niet te verzanden in breedtespel

- Veldbezetting: aandacht voor de afstanden tussen de spelers in de verschillende linies (niet te kort en te lang) en voor rugdekking (= taakovername inschuivende speler) ◦

Concentratie: zeer hoge eisen inzake concentratie en scherpheid worden gevraagd.  
Spreken en coachen (vooral centraal) = iedereen wakker houden!

- Nauwkeurigheid en perfectie nastreven: in de routine speelmomenten geen slordige passen, onnodig balverlies, onnodig energie verspillen, juiste balsnelheid enz. ◦

Aanvallen: steeds trachten een numerieke meerderheid creëren. Penetratie via centrum indien mogelijk; zo niet via de flanken met strakke voorzetten. Aandacht voor bezetting aan eerste en tweede paal en afgeweerde bal (nr. 10)

- Speelwijze bij balbezit: eigen waarheidszone: uitverdedigen = geen risico – sober spelen opbouw eigen helft: weinig risico – geen balverlies. opbouw helft tegenstrever. Meer risico-spel verplaatsen – numerieke meerderheid. waarheidszone: kansen scheppen – improviseren – scoren. Algemeen: snel combinatiespel, één, twee of maximaal driemaal raken. Afwisselend kort – lang spel

- Taken per linie

° Achterste linie: nrs 1, 2, 3, 4, 5:

- Geen onnodige risico's en balverlies
- Hoge balsnelheid en snel verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen (belangrijk hierbij is dat de middenspelers de baan vrijlaten en niet dichtlopen)
- Positioneel goed spelen, breed t.o.v. elkaar, en veld groot maken. Steeds oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen kamp.
- Steeds situaties creëren waarin het driehoekspel tot zijn recht komt
- Bal bezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt worden
- Mekaar goed coachen

• Middelste linie: nrs 6, 8, 10

- Goed in eigen zone spelen
- Goed de baan naar de spitsen vrijhouden bij balbezit van de verdedigers, d.w.z. veldbezetting optimaal houden door laterale en verticale verplaatsingen te maken •
- Regelmatig penetreren, doch niet te vroeg de diepte ingaan
- Niet onnodig met de bal lopen en spel vanuit eigen zone verleggen
- Controlerend spelen, leiding geven
- Steunspelers, dienende rol voor de spitsen
- Spelbepalend zijn (diep, breed, vleugelverandering )
- Ruitvorm behouden
- Afvallende en terugkerende ballen opvragen bij aanspelen spitsen
- Op gepaste moment: rechtstreekse tegenstander in duel 1:1 durven uitschakelen °

Voorste linie: nrs 7, 9,

- Door individuele actie, dribbelen en met de nodige durf en creativiteit, doelkansen creëren en spontaan afwerken.
- Afhaken en switchen (onderlinge samenwerking een ruimtes niet dichtlopen). •
- Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels
- Voorzetten 1° en 2° paal en voldoende mankracht (3) in de strafschop zone •

Individuele taken

° Doelverdediger: nr. 1

- Volwaardige teamspeler, rol van libero, belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
- Bal met diverse lichaamsdelen aan en meenemen

- Snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas uittrap uitworp
  - Steeds van vleugel veranderen, steeds meedoen in positieospel, aanbieden voor de terugspeelbal
  - Concentratie en coaching van de achterste linie
- Vleugelverdedigers: nrs 2, 5
- Speelveld breed maken en permanent bal langs de zijlijn vragen
  - Zone verlaten als de positie kan worden overgenomen
  - Geen laterale pas naar centrumverdediger, wel schuin achterwaarts
  - Diepe pas en kruispas op spitsen
  - Sober spel bij de opbouw eigen helft
- Centrale verdediger: nrs 3, 4
- Doeltreffende techniek; snel aannemen en inspelen bal, naar voren gericht • Max. één tijd voor bal in de lucht en max. twee tijden bal over de grond bij het aannemen en doorspelen
  - Integratie in de aanval slechts indien nr. 4 plaats overneemt voor duel 1:1 • Goed positieospel, coachen en leiding geven
  - Sober spel bij opbouw op eigen speelhelft
  - Breed positie kiezen t.o.v. nr. 4
- Specifieke functie: nr. 4
- Voortdurend aanbieden voor verdedigers achter zich, breed positieospel t.o.v. nr. 3 • Verplaatsen, verleggen van het spel van de ene naar de andere vleugel • Voorwaarts spelen en baltempo en circulatie -snelheid bepalen, korte en lange pas gebruiken
  - Elftal door coaching en positieospel bij elkaar houden
  - aanvallend inschakelen via 1 -2 combinatie
  - Als achterste punt het middenveld ondersteunen
- Controlerende middenvelder: nr. 6
- Veld breed houden om voor ruimte en aanspeelpunten te zorgen
  - Door positieospel voor driehoeken te zorgen
  - Bal vragen van verdedigers en juist ingedraaid staan bij bal ontvangst • Crosspas durven gebruiken
  - Niet lopen met de bal, tempo maken via snelle voorwaartse balcirculatie • Steun geven aan spelers voor hen

- Eerst trachten vooruit te spelen, dan pas achteruit
- Taakovername van inschuivende verdedigers

° Specifieke functie: nr. 6

- Juiste positie bij voorzet en afgeweerde bal op 16 meter
- In de waarheidszone attent voor de rebound
- Aanvallers vrij spelen
- Diepe centrale penetratie met individuele actie

° Aanvallende middenvelder: nrs 8, 10

- Elftal bij elkaar houden door enerzijds kaatsen of anderzijds vasthouden van de bal •  
Juiste positie bij voorzet en afgeweerde bal op de 16 meter
- Moment kiezen om als tweede spits te verschijnen

- In de waarheidszone attent voor de rebound
  - Rust uitstralen, steeds aanbieden en zorgen voor aanspeelbaarheid
  - Aanvallers vrij spelen
  - Centrale penetratie met individuele actie
- ° Vleugelspitsen: nrs 7, 11
- Zo diep en zo breed mogelijk spelen met juiste flankvoorzetten
  - Insnijdende beweging om ruimte te maken voor opkomende flankverdedigers •  
Wegtrekken om ruimte te maken voor centrumspits
  - Dribbel Acties maken om zo de achterlijn te halen en goede voorzetten te geven •  
Positie tweede paal (om te scoren) bij voorzet andere kant
  - In de waarheidszone dribbel en schot op doel gebruiken
- ° Centrumspits: nr. 9
- Voortdurend in beweging om dieptepas te krijgen en//of om ruimte te maken voor 10 die penetreert
  - Flankaanvallers in de diepte aanspelen en kaatsen op de middenvelders • Steeds attent zijn op fouten van de tegenstrever om alzo eveneens in scoringspositie te komen
  - Goed afschermen en bijhouden van de bal (bewust lichaam gebruiken) en zorgvuldig kaatsen
  - Dribbel Acties en risico's nemen bij afwerking (lef en durf tonen)
  - Niet te vroeg inkomen en bewust positie kiezen 1° of 2° paal

### *Balverlies*

- Taken voor het gehele team:
  - ° Positiespel: Spelers verdedigen elk hun eigen zone. Er wordt mandekking gespeeld

met overnames en met rugdekking. De verdedigers dienen altijd tussen de tegenstander en het eigen doel opgesteld te staan. Hoe dichterbij eigen doel, hoe korter de dekking

- ° Bal veroveren: De tegenstander bij balbezit zo snel en zo vroeg mogelijk aanpakken. Dus pressie onmiddellijk uitoefenen op de bal bezittende tegenstrever. Bal veroveren bij voorkeur via interceptie. Geen onnodige tackles en tegenstrever verplichten tot lateraal voetbal. Remmend wijken en agressief toeslaan op het juiste moment
- ° Veldbezetting: Pressie uitoefenen gebeurt, collectief en consequent voornamelijk op de helft van de tegenstrever en met minstens 7 spelers achter de bal. Niet werkende vleugel schuift naar binnen en de diepe bal eruit halen. De ruimte op de helft van de tegenstrever is klein, doch op onze helft is de ruimte zeer groot! Doelverdediger speelt minstens ter hoogte van de 16 m lijn.

- ° Concentratie: De ruimte achter de verdedigingsgordel is groot; gevaar voor een dodelijke counter is permanent aanwezig. Steeds bij de les zijn! Niet bewust op buitenspel spelen.

- ° Balrecuperatie: Eenmaal de bal terug in ons bezit zorgen voor goede balcirculatie en het niet snel verliezen van de bal. Opletten met breedte passen!

- ° Coaching: Goede coaching van achteruit is zeer belangrijk. Situatie achter de speler die vooruit wil verdedigen is belangrijk; welke kant er moet afgeschermd worden; welke speler er moet overgenomen worden

- ° Speelwijze: waarheidszone: individueel scherp/kort dekken - schot blokkeren. Eigen speelhelft: duel 1:1 – dwingen tot breedtespel. Helft tegenstrever: onderscheppen /interceptie – afschermen van de bal weg: Waarheidszone: storen – jagen – dwingen tot risico naar centrum toe

- Taken per linie:

- ° Achterste linie: nrs 1, 2, 3, 4, 5

- Speelruimte klein maken
- hoe dichterbij doel hoe korter en scherper er verdedigend moet worden duel 1:1 agressief maar geen domme fouten
- speler naar buiten toe dwingen en vooral lichaam gebruiken
- Voorzet op de flanken verhinderen
- Slim verdedigen, sliding tackle niet te snel aanwenden en geen onnodige overtredingen rond eigen waarheidszone geen fouten op spelers met rug naar eigen doel

- Knijpen en altijd rugdekking geven
- Keeper moet ruimte achter de verdedigers afschermen
- Onmiddellijk middenlijn halen bij pressingsignaal

◦ Middelste linie: nrs 6, 8, 10

- Tegenstander goed in zone bespelen en scherp dekken van de balbezitter in de zone • Niet te gemakkelijk laten uitspelen
- Dieptepas trachten te voorkomen
- Rugdekking aan elkaar geven
- Onderlinge coaching en aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen • Onmiddellijk aansluiten bij voorste linie bij pressingsignaal

◦ Voorste linie: nrs 7, 9, 11:

- Bij balbezit tegenpartij storen en jagen ter hoogte van de pressinglijn
- Eerst positioneel verdedigen en dan juist moment kiezen om te jagen
- Flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen • Dieptepas voorkomen
- Vooral druk op zwakste tegenstrever

• Individuele taken

◦ Doelverdediger: nr. 1

- Coaching en leiding geven om te voorkomen dat de tegenstander kansen krijgt • Naar voren keepen bij dieptepassen en intercepteren (duel 1/1 voorkomen) • Ter hoogte van 16 M. spelen , rol van libero
- Steeds actief en geconcentreerd zijn

◦ Vleugelverdedigers: nrs 2, 5

- Hoe dichterbij eigen doel, hoe scherper en strikter de dekking wordt
  - altijd binnenkant dekken
  - Flank Zone verdedigen
  - Rugdekking geven en doel verdedigen = naar binnenkomen als de bal aan de andere zijde is
  - Gezond agressief in duel 1:1; geen domme of wilde tackles
- ° Centrale verdedigers: nrs 3, 4
- Meestal centrumspits zeer kort, gezond agressief bespelen, bij voorkeur in sandwich met nr. 4 en afwisselend
  - Bal in de lucht: kopduels aangaan en bal niet laten stuiteren (One touch)
  - Controlerende taak en ook rugdekking geven onderling en op aangevallen flankverdediger
  - Coaching geven aan nrs. 2 – 5 en middenvelders
- ° Middenvelder: nrs 6, 8
- Mandekking in de zone en dieptepas vermijden
  - Bij balverlies een dienende taak en verdedigend denken; coachen van elkaar en aanvallers
  - Bij vooruit verdedigen, actief in de pressing en knijpen
  - Slim verdedigen (soms vooruit, soms remmend), niet laten uitschakelen
- ° Vleugelspitsen: nrs 7, 9
- Steeds de vleugelverdedigers bespelen; steeds breed en diagonaal lopen •
  - Vooruit verdedigen op de vleugelverdedigers
  - Dieptepas weghalen
  - Bij opbouw aan de andere kant: knijpen
  - collectief jagen op gepast moment
  - Vleugelverdedigers naar binnen toe dwingen om uit te verdedigen; voor de tegenstander is het centrum risicovol

- Balbezit - balverlies
  - Positiespel na balverlies door medespeler
    - speler valt als dichtst bij de bal zijnde speler de tegenstrever onmiddellijk aan •  
Speler markeert zijn rechtstreekse tegenstrever van heel kort
      - Speler sluit onmiddellijk de speelhoek af naar de gevaarlijkste tegenstrever
  - Positiespel na persoonlijk balverlies
    - Speler kan onmiddellijk opnieuw het duel aangaan met de speler aan wie hij de bal verloor
    - Speler kan erg vlug de positie overnemen van zijn medespeler die in confrontatie is met de tegenstrever aan wie hij de bal verloor
- Balverlies - balbezit
  - Positiespel na balrecuperatie door medespeler
    - Speler stelt zich onmiddellijk in een zo gunstig mogelijke positie op
  - Actie met de bal na persoonlijke balverovering
    - Speler maakt onmiddellijk terreinwinst richting doel via een actie bal aan de voet •  
Speler maakt terreinwinst via een dieptepas op een medespeler
    - Speler trapt naar doel want hij heeft een reële doelkans

## **7 Postformatie**

### **ZIE OOK POWERPOINT**

#### **7.1 Leeftijdskenmerken in relatie met voetbaltraining**

Emotionele onrust is onder controle. De motivatie is sterker, dus de prestaties in het spel zijn consistent. Spelers kunnen hun eigen spel en het spel van het team analyseren. Ze hebben ook meer verantwoordelijkheidsgevoel en ze moeten zich zowel in als buiten het spel aan meer afspraken houden.

#### **7.2 Fysieke ontwikkeling**

Het lichaam heeft de normen aangenomen van een volwassene en is zo goed als volgroeid. Kracht en uithouding kunnen meer en meer vergroot worden. Lenigheid moet dagelijks onderhouden worden

#### **7.3 Algemene doelstellingen en eindtermen**

##### **7.3.1 Fysisch (F)**

F1: lenigheid behouden en aanwakkeren

F2: correcte lichaamshouding

F3: uithoudingsvermogen behouden /vergroten (acyclisch aeroob, fartek en tempotrainingen (komen voetbal specifiek aan bod)

F4: houding opvoeding: buikspieren en rugspieren versterken (aangepast)

F5: aanwakkeren van behendigheid

### 7.3.2 Psychomotorisch (PM)

#### *Sprint en looptechnieken:*

PM1: correcte loophouding en gekruiste coördinatie

PM2: automatisatie voetenwerk (afwisselend lage en hoge pasfrequentie)

PM3: dissociatie van bewegingen

PM4: juiste arm-beenbeweging en romphouding

PM5: ritmegevoel met aandacht voor knie-inzet

#### *Snelheidstraining*

PM6: startsnelheid (afzet)

PM7: reactiesnelheid op auditieve, visuele en sensibele signalen

PM8: ritme en richtingsverandering in snelheidswedlopen

PM9: herhaald kort sprintvermogen

PM10: versnellingsvermogen

PM11: toevoegen van een weerstand en kracht

PM12: combinatie coördinatietraining – snelheidstraining

#### *Coördinatietraining*

PM13: dynamische evenwicht regeling (starten, duwen, in evenwicht blijven) PM14:

inhibitievermogen of het afremmen of ombuigen van een beweging in een ander actie

PM15: wendbaarheid (snelheid van richtingverandering: schijnbeweging)

#### *Algemene lichaamsscholing*

PM16: lenigheid (stretching en stabilisatieoefeningen en Zweeds gymnastiek)

#### *Voetbal Krachttraining*

PM17: basiskracht t.o.v. eigen lichaamsgewicht

PM18: sprongkracht, duelkracht en excentrieke voetbalkracht

### 7.3.3 Cognitief (C)

C1: voedingsleer

C2: speler heeft kennis over EHBO en blessurepreventie

C3: coaching vocabularium

C4: positionele taakomschrijvingen goed kennen

C5: kritische vorming: mening hebben en uitdrukken

C6: eigen prestatie kunnen beoordelen in vergelijking met

medespelers C7: teamprestatie kunnen beoordelen en analyseren

C8: speler kent bondsreglementen inzake spelers overeenkomsten

C9: speler kan medespeler richtlijnen geven

C10: omgangsvormen met succes en pers

C11: speler is weerbaar tegen zaken uit de illegaliteit

### 7.3.4 Sociaal affectief (SA)

SA1: speler speelt om te winnen

SA2: speler wil het hoogst mogelijk niveau halen als voetballer

SA3: speler kan een nederlaag met waardigheid aanvaarden

SA4: speler kan neen zeggen tegen racisme en drugsgebruik

SA5: speler kan opkomen voor eigen rechten en rechten van andere in de

groep SA6: speler heeft respect voor derden op en naast het plein

SA7: speler doet aan zelfreflectie en geeft daarover feedback

SA8: speler durft andere richtlijnen geven en aanvaardt ook richtlijnen van

andere SA9: speler kan stipt afspraken nakomen

SA10: speler heeft respect voor materiaal en infrastructuur

SA11: speler kan individueel oefenen om zij tekortkomingen weg te

werken SA12: speler kan uitkomen voor zijn eigen mening en deze

argumenteren

SA13: speler kan op gepaste kritiek uiten tegenover zijn medespeler (=bal niet de

man SA14: speler kan optimaal in groep functioneren

SA15: speler kan goed functioneren in stresssituaties

SA16: speler kan op gepaste wijze zijn mening overbrengen naar de trainer

### 7.3.5 Tactisch (TA)

#### *Positie bij balbezit*

##### Bij het vrijlopen:

BB1: speler zoekt de vrije ruimte op en is dus aanspeelbaar

BB2: door mijn vrijlopen wordt ook een medespeler aanspeelbaar

BB3: als speler de bal doorspeelt, loopt hij zich steeds onmiddellijk vrij

##### Bij het steun geven:

BB4: speler loopt snel naar de balbezitter toe die zich in een moeilijke positie bevindt om hem een extra mogelijkheid te bieden tot passing

BB5: speler loopt door zijn aanbieden de afspeelmogelijkheid niet dicht

##### Bij de taakovername:

BB6: speler neemt de verdedigende taak over van zijn medespeler die infiltreert

#### *Passing (balbezit)*

##### Bij de korte passing:

BB7: speler kan een dichte medespeler op de juiste voet, met de gepaste balsnelheid en op het gepaste ogenblik aanspelen

BB8: speler past zodanig dat de medespeler onmiddellijk verder kan

##### spelen Bij lange passing:

BB9: speler kan een lange pas versturen naar een medespeler die ver af staat of

loopt BB10: speler kan een lange pas spelen over de grond in de loop van de medespeler

BB11: speler kan een voorzet trappen tot bij een inlopende medespeler tussen doelman en verdediging

#### *Bal leiden en dribbelen*

##### Leiden van de bal:

BB12: speler kan snel terreinwinst maken met bal aan de voet, want hij heeft geen

aanspeelpunt BB13: De bal kleeft aan zijn voet(en)

BB14: speler blijft in balbezit terwijl hij de bal afschermt en kan een andere richting uit

##### Dribbelen:

BB15: Als de speler dribbelt schakelt hij de tegenstrever ook uit

BB16: Speler kan dribbelen in de diepte (lengteas v.h. veld) en dus terreinwinst

boeken BB17: Speler dribbelt spontaan en zet tegenstander op de verkeerde voet

BB18: speler dribbelt verrassend en onvoorspelbaar

### *Balcontroles*

Op lage ballen:

BB19: speler kan de bal zo onder controle nemen dat hij geen terreinverlies

prijsgeweven BB20: speler kan zijn balcontrole richten zodat hij direct snelheid kan

maken Op hoge ballen

BB21: speler kan de bal onder controle nemen met borst, bovendij, voet en de actie in één beweging verder zetten

BB22: speler kan deze balaanname ook in de gewenste speelrichting oriënteren

### *Doelpoging*

Van kortbij:

BB23: speler werkt af als hij een doelkans krijgt

BB24: speler scoort met een nauwkeurige strak geplaatste bal

BB25: speler blijft kalm en beheerst bij de afwerking

Van op afstand:

BB26: als er geen medespeler beter geplaatst staat , gaat de speler zijn kans

BB27: speler kan de bal gekruist trappen

### *Balverlies*

I.f.v. de bal: Interceptie, afweren en ontzetten van de bal

BV1: speler kan de bal onderscheppen, zo hoog mogelijk in het veld, volledig

balbezit. BV2: speler verhindert door zijn interceptie een doelkans

BV3: speler onderschept bal binnen zijn zone

BV4: door zijn afweren vermijdt hij een doelpunt

I.f.v. de tegenstrever die aan de bal is

BV5: speler zet de tegenstrever met de bal snel onder druk als hij in zijn zone komt (best nog vooraleer hij de bal krijgt toegespeeld)

BV6: speler valt hem erg kort aan

BV7: speler belet hem de bal voor doel te brengen

BV8: speler verhindert hem de bal diep te spelen

BV9: speler wint de duels door een correcte tackle of sliding

BV10: speler kan hierdoor ook nog de bal onder controle houden

BV11: speler haalt de snelheid uit de actie van de tegenstrever –balbezitter, en laat daardoor medespeler(s) terugkeren: er kan dan opnieuw druk gezet worden

BV12: speler duelleert niet, want hij kan de bal; toch niet veroveren via tackle

BV13: speler duwt de tegenstander naar buiten waardoor hij minder gevaarlijk

wordt De tegenstrever zonder bal

BV14: speler kan ervoor zorgen dat de tegenstrever die naast hem staat of achter niet kan aangespeeld worden

BV15: speler kan de bal bemachtigen die voor zijn tegenstrever bestemd was

BV16: speler kan tegenstander onder druk zetten nog voor hij aangespeeld

wordt BV17: speler zorgt ervoor dat de tegenstander zich niet kan vrijlopen in

zijn rug I.f.v. mijn medespeler die het dichtst bij de bal is

BV18: speler is op een zodanige korte afstand van zijn uitgeschakelde ploegmaat dat hij druk kan zetten op de tegenstrever aan de bal

BV19: speler verkleint de afstand met zijn dichtste medespeler zo sterk dat er geen pas tussendoor kan gegeven worden

#### Balbezit – balverlies

BV20: speler valt als dichtst bij de bal zijnde speler de tegenstrever onmiddellijk

aan BV21: speler markeert zijn rechtstreekse tegenstrever van heel kort

BV22: speler sluit onmiddellijk de speelhoek af naar de gevaarlijkste tegenstrever BV23: speler

kan onmiddellijk opnieuw het duel aangaan met de speler aan wie hij de bal verloor

BV24: speler kan erg vlug de positie overnemen van zijn medespeler, die in confrontatie is met de tegenstrever aan wie hij de bal verlies

#### Balverlies - balbezit

BV25: speler stelt zich in een zo gunstig mogelijke positie

BV26: speler maakt onmiddellijk terreinwinst richting doel via een actie bal aan de

voet BV27: speler maakt terreinwinst via een dieptepas op een medespeler

BV28: speler trapt naar doel, want hij heeft een reële doelkans

### 7.3.6 Tactische training

#### TA1: Basis Automatismen

TA1.1: korte hoekschop met 2 en beweging achterom (keuze)

TA1.2: driehoekspel

TA1.3: beweging achterom

TA1.4: opstelling bij hoekschop voor

TA1.5: opstelling bij hoekschop tegen

TA1.6: speler kan zich juist opstellen bij strategische fasen voor

TA1.7: speler kan zich juist opstellen bij strategische fasen tegen

TA1.8: inworp na switch beweging

TA1.9: Positiewissels

TA1.10: scherm

#### TA2: Individuele tactiek (cfr opleidingsplan)

TA2.1: speler kan een welbepaalde taak bepaald door de elftal positie van het 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit correct uitvoeren

TA2.2: speler kan een welbepaalde taak bepaald door de elftal positie van het 1-4-3-3 spelsysteem bij balverlies correct uitvoeren

TA2.3: speler kan de algemene taken van het 1-4-3-3 spelsysteem bij balbezit correct uitvoeren

TA2.4: speler kan de algemene taken van het 1-4-3-3 spelsysteem bij balverlies correct

uitvoeren

### 7.3.7 Technisch tactisch

TT1: positiewissel met medespeler, om vrij te komen

TT2: loshaken bij strikte mandekking eventueel voorafgegaan door een vooractie (schijnbeweging)

TT3: Aanvallen van speler die met rug naar doel staat

TT4: Vrijlopen buiten de gezichtshoek van de verdediger

TT5: 1-2 beweging in alle facetten

TT6: keuze: dribbelen, lobben of plaatsbal

TT7: correct ingedraaid staan om maximaal speelveld te overzien

TT8: anticipatie als derde speler op de toekomstige balbezitter

TT9: het zolang mogelijk verbergen van de bedoeling van de pas

TT10: kijken voor of tijdens het ontvangen van de bal naar de vrijstaande speler

TT11: het vooraf creëren van ruimte aan de kant van de dribbel

TT12: tegenspeler langs zijn zwakste kant dribbelen

TT13: tackle/sliding alleen bij 100% zekerheid

TT14: balbezitter zo snel mogelijk en op juiste moment aanvallen

TT15: balbezit nastreven bij duel op lage en hoge bal

TT16: opstellen in de schiethoek bij doelpoging

TT17: juiste verdedigende positie bij duel

TT18: niet laten misleiden door schijnbeweging bij duel

TT19: speler kan een strafschoep nauwkeurig trappen

TT20: speler kan een vrije trap nauwkeurig trappen

TT21: speler kan een hoekschop nauwkeurig trappen

TT22: speler kan korte en lange pas naar speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar opgesteld staat

### 7.3.8 Technisch (T)

De basistechnieken moeten dikwijls herhaald worden, correcte uitvoering en perfectie moeten nagestreefd worden. De snelheid van uitvoering moet steeds hoger worden, door de techniek veel in beweging te laten uitvoeren en de speler voor keuzes te plaatsen (zien, denken en spelen)

T1: korte nauwkeurige pas zo snel mogelijk geven

T2: lange passing met wreef

T3: lange passing (dieptepas, kruispas, voorzet naar aanspeelbare medespeler T4: lange passing: juiste snelheid

T5: voorzet op het gepaste moment, met de juiste balsnelheid naar de juiste

plaats T6: gericht kopspel naar aanspeelbare medespeler

T7: balcontrole zonder (of zo weinig mogelijk) naar de bal te kijken

T8: juist ingedraaid staan voor of tijdens balcontrole

T9: in één tijd spelen: deviaties

T10: stoppend meenemen van de hoge bal i.f.v. de meest gunstige verderzetting van de spelactie

T11: doorspelen van hoge bal in 1 tijd naar een vrijstaande speler

T12: zoveel mogelijk terreinwinst boeken bij het leiden

T13: dribbelen van de keeper

T14: naar doel trappen met binnenkant voet en wreef

T15: voor de trap kijken naar de positie en houding van de keeper

T16: naar doel trappen vanuit schuine hoek

T17: lobben van de doelman

T18: gericht en krachtig koppen naar doel

## 7.4 Spelconcept

### 7.4.1 4-3-3 opstelling

De 9 veldzones (3x3 verticaal en horizontaal) zorgen allereerst voor verdeelde voetbal arbeid op het veld en tevens voor een perfecte veldbezetting.

Als opleidingsinstrument is voor ons deze organisatievorm met haar positieve spelopvatting het meest aangewezen om specifieke (flank of centraal spelende) verdedigers, aanvallers en middenspelers te vormen. Verdedigers zullen over aanvallende capaciteiten beschikken, aanvallers zullen verdedigend werk moeten opknappen en middenvelders zullen zowel verdedigende als aanvallende capaciteiten moeten beschikken.

De zones zijn kleine ruimtes die de spelers een opleiding zullen bieden conform het moderne voetbal: duelkracht en hoge snelheid van uitvoering. anderzijds zal het spel in zones voortduren concentratie en coaching eisen, de nodige discipline vragen inzake de uitvoering van basistaken en terzelfdertijd de nodige verantwoordelijkheid leren opnemen. Persoonlijke en mentale vorming worden permanent in vraag gesteld! De teamgeest in dit systeem moet optimaal zijn, er zijn geen echte sleutelposities in het team en alle taken zijn evenwaardig.

De globale organisatie is gebaseerd op het spel van 3 horizontale linies, die steeds met elkaar in contact moeten blijven. Iedere linie heeft specifieke uitvoeringsmodaliteiten. Tijdens de opleiding zal een speler, als flank of centraal spelende speler, in twee of zelfs drie zones verticaal moeten leren spelen.

In functie van balbezit moet het systeem evolueren naar een 3-4-3 organisatie

### 7.4.2 Taakomschrijving van het spelsysteem

Om spelers enerzijds goed te laten functioneren in 4 -3 -3 organisatievorm en om anderzijds spelers voetbal bekwaamheden te laten verwerven, gaan wij uit van 3 hoofdmomenten tijdens de wedstrijd: **Balbezit, balverlies en omschakeling.**

Hoe gaan we uitverdedigen, hoe bouwen we op en hoe scheppen wij kansen en scoren wij (balbezit)?  
Hoe voorkomen wij tegendoelpunten, hoe maken wij de opbouw van de tegenstander lastig en hoe veroveren we de bal? (balverlies)

Balbezit en balverlies wisselen elkaar steeds af en spelers moeten hierdoor telkens omschakelen van verdedigende functie naar aanvallende en omgekeerd (omschakeling). Antwoorden op deze vragen kan je terugvinden in onze eindtermen (cfr. Verder). Deze zijn opgesteld per categorie.

Tijdens deze 3 hoofdmomenten zullen wij het voornamelijk hebben over de taken en verantwoordelijkheden voor: **het gehele team, per linie en per speler individueel**

De uiteindelijke concretisering vertaalt zich in de eindtermen die moeten gehaald worden door de spelers. Zij worden dan ook gebruikt bij als basis voor de evaluaties.

### *Balbezit*

- Taken voor het gehele team

- Positiespel: het terrein zo breed mogelijk maken en driehoekspel nastreven. Goed in eigen zone spelen, maar niet op één lijn (driehoekjes)

- Dieptespel: attent zijn op de mogelijkheden om allereerst diep te spelen, en om niet te verzanden in breedtespel

- Veldbezetting: aandacht voor de afstanden tussen de spelers in de verschillende linies (niet te kort en te lang) en voor rugdekking (= taakovername inschuivende

- Concentratie: zeer hoge eisen inzake concentratie en scherpheid worden gevraagd. Spreken en coachen (vooral centraal) = iedereen wakker houden!

- Nauwkeurigheid en perfectie nastreven: in de routine speelmomenten geen slordige passen, onnodig balverlies, onnodig energie verspillen, juiste balsnelheid enz. ◦

Aanvallen: steeds trachten een numerieke meerderheid creëren. Penetratie via centrum indien mogelijk; zo niet via de flanken met strakke voorzetten. Aandacht voor bezetting aan eerste en tweede paal en afgeweerde bal (nr. 10)

- Speelwijze bij balbezit: eigen waarheidszone: uitverdedigen = geen risico – sober spelen opbouw eigen helft: weinig risico – geen balverlies. Opbouw helft tegenstrever. Meer risico-spel verplaatsen – numerieke meerderheid. Waarheidszone: kansen scheppen – improviseren – scoren. Algemeen: snel combinatiespel, één, twee of maximaal driemaal

raken. Afwisselend kort – lang spel.

- Taken per linie:

- Achterste linie: nrs 1, 2, 3, 4, 5

- Geen onnodige risico's en balverlies
    - Hoge balsnelheid en snel verplaatsen van het spel op de afhakende spitsen (belangrijk hierbij is dat de middenspelers de baan vrijlaten en niet dichtlopen)
    - Positioneel goed spelen, breed t.o.v. elkaar, en veld groot maken. Steeds oplossing bieden aan balbezitter met gezicht naar eigen kamp.
    - Steeds situaties creëren waarin het driehoekspel tot zijn recht komt
    - Bal bezittende speler moet steeds in zijn rug gedekt worden
    - Elkaar goed coachen

- Middelste linie: nrs 6, 8, 10

- Goed in eigen zone spelen
    - Goed de baan naar de spitsen vrijhouden bij balbezit van de verdedigers, d.w.z. veldbezetting optimaal houden door laterale en verticale verplaatsingen te maken •
    - Regelmatig penetreren, doch niet te vroeg de diepte ingaan
    - Niet onnodig met de bal lopen en spel vanuit eigen zone verleggen
    - Controlerend spelen, leiding geven
    - Steunspelers, dienende rol voor de spitsen
    - Spelbepalend zijn (diep, breed, vleugel verandering)
    - Ruitvorm behouden
    - Afvallende en terugkerende ballen opvragen bij aanspelen spitsen
    - Op gepaste moment: rechtstreekse tegenstander in duel 1:1 durven uitschakelen ◦

Voorste linie: nrs 7, 9, 11

- Door individuele actie, dribbelen en met de nodige durf en creativiteit, doelkansen creëren en spontaan afwerken.
    - Afhaken en switchen (onderlinge samenwerking een ruimtes niet dichtlopen). •
    - Het veld breed maken en penetratie langs de vleugels
    - Voorzetten 1° en 2° paal en voldoende mankracht (3) in de strafschop zone •

## Individuele taken

### ° Doelverdediger: nr. 1

- Volwaardige teamspeler, rol van libero, belangrijk aanspeelpunt om het spel te verleggen
- Bal met diverse lichaamsdelen aan en meenemen
- Snelle voortzetting van het spel d.m.v. pas uittrap uitworp
- Steeds van vleugel veranderen, steeds meedoen in positieospel, aanbieden voor de terugspeelbal
- Concentratie en coaching van de achterste linie

### ° Vleugelverdedigers: nrs 2, 5

- Speelveld breed maken en permanent bal langs de zijlijn vragen
- Zone verlaten als de positie kan worden overgenomen
- Geen laterale pas naar centrumverdediger, wel schuin achterwaarts •  
Diepe pas en kruispas op spitsen
- Sober spel bij de opbouw eigen helft

### ° Centrale verdedigers: nrs 3, 4

- Doeltreffende techniek; snel aannemen en inspelen bal, naar voren gericht • Max. één tijd voor bal in de lucht en max. twee tijden bal over de grond bij het aannemen en doorspelen
- Integratie in de aanval slechts indien nr. 4 plaats overneemt voor duel 1:1 •  
Goed positieospel, coachen en leiding geven
- Sober spel bij opbouw op eigen speelhelft
- Breed positie kiezen t.o.v. nr. 4

### ° Specifieke functie: nr. 4

- Voortdurend aanbieden voor verdedigers achter zich, breed positieospel t.o.v. nr. 3 •  
Verplaatsen, verleggen van het spel van de ene naar de andere vleugel • Voorwaarts spelen en baltempo en circulatie -snelheid bepalen, korte en lange pas gebruiken
- Elftal door coaching en positieospel bij elkaar houden
- aanvallend inschakelen via 1 -2 combinatie
- Als achterste punt het middenveld ondersteunen

### ° Controlerende middenvelder: nr. 6

- Veld breed houden om voor ruimte en aanspeelpunten te zorgen

- Door positiespel voor driehoeken te zorgen
- Bal vragen van verdedigers en juist ingedraaid staan bij bal ontvangst •  
Crosspas durven gebruiken
- Niet lopen met de bal, tempo maken via snelle voorwaartse balcirculatie •  
Steun geven aan spelers voor hen
- Eerst trachten vooruit te spelen, dan pas achteruit
- Taakovername van inschuivende verdedigers

° Specifieke functie: nr. 6

- Juiste positie bij voorzet en afgeweerde bal op 16 meter
- In de waarheidszone attent voor de rebound
- Aanvallers vrij spelen
- Diepe centrale penetratie met individuele actie

° Aanvallende middenvelder: nr. 8,

- Elftal bij elkaar houden door enerzijds kaatsen of anderzijds vasthouden van de bal •  
Juiste positie bij voorzet en afgeweerde bal op de 16 meter
- Moment kiezen om als tweede spits te verschijnen
- In de waarheidszone attent voor de rebound
- Rust uitstralen, steeds aanbieden en zorgen voor aanspeelbaarheid
- Aanvallers vrij spelen
- Centrale penetratie met individuele actie

° Vleugelspitsen: nrs 7, 11

- Zo diep en zo breed mogelijk spelen met juiste flankvoorzetten
- Insnijdende beweging om ruimte te maken voor opkomende flankverdedigers •  
Wegtrekken om ruimte te maken voor centrumspits
- Dribbelacties maken om zo de achterlijn te halen en goede voorzetten te geven •  
Positie tweede paal (om te scoren) bij voorzet andere kant
- In de waarheidszone dribbel en schot op doel gebruiken

#### ° Centrumspits: nr. 9

- Voortdurend in beweging om dieptepas te krijgen en//of om ruimte te maken voor 10 die penetreert
- Flankaanvallers in de diepte aanspelen en kaatsen op de middenvelders
- Steeds attent zijn op fouten van de tegenstrever om alzo eveneens in scoringspositie te komen
- Goed afschermen en bijhouden van de bal (bewust lichaam gebruiken) en zorgvuldig kaatsen
- Dribbel Acties en risico's nemen bij afwerking (Ief en durf tonen)
- Niet te vroeg inkomen en bewust positie kiezen 1° of 2° paal

#### *Balverlies*

- Taken voor het gehele team

° Positiespel: Spelers verdedigen elk hun eigen zone. Er wordt mandekking gespeeld met overnames en met rugdekking. De verdedigers dienen altijd tussen de tegenstander en het eigen doel opgesteld te staan. Hoe dichterbij eigen doel, hoe korter de dekking. ° Bal veroveren: De tegenstander bij balbezit zo snel en zo vroeg mogelijk aanpakken. Dus pressie onmiddellijk uitoefenen op de bal bezittende tegenstrever . Bal veroveren bij voorkeur via interceptie. Geen onnodige tackles en tegenstrever verplichten tot lateraal voetbal . Remmend wijken en agressief toeslaan

op het juiste moment. ° Veldbezetting: Pressie uitoefenen gebeurt, collectief en consequent voornamelijk op de helft van de tegenstrever en met minsten 7 spelers achter de bal. Niet werkende vleugel schuift naar binnen en de diepe bal eruit halen. De ruimte op de helft van de tegenstrever is klein, doch op onze helft is de ruimte zeer groot! Doelverdediger speelt minsten ter hoogte van de 16 m lijn.

° Concentratie: De ruimte achter de verdedigingsgordel is groot; gevaar voor een dodelijke counter is permanent aanwezig. Steeds bij de les zijn! Niet bewust op buitenspel spelen.

° Balrecuperatie: Eenmaal de bal terug in ons bezit zorgen voor goede balcirculatie en het niet snel verliezen van de bal, opletten met breedtepassen!

° Coaching: Goede coaching van achteruit is zeer belangrijk. Situatie achter de speler die vooruit wil verdedigen is belangrijk; welke kant er moet afgeschermd worden; welke speler er moet overgenomen worden.

° Speelwijze: waarheidszone: individueel scherp/kort dekken - schot blokkeren. Eigen speelhelft: duel 1:1 – dwingen tot breedtespel. Helft tegenstrever: onderscheppen /interceptie – afschermen van de bal weg. Waarheidszone: storen – jagen – dwingen tot risico naar centrum toe.

- Taken per linie

- ° Achterste linie: nrs 1, 2, 3, 4, 5

- Speelruimte klein maken
    - hoe dichterbij doel hoe korter en scherper er verdedigend moet worden duel 1:1, agressief maar geen domme fouten
    - speler naar buiten toe dwingen en vooral lichaam gebruiken
    - Voorzet op de flanken verhinderen
    - Slim verdedigen, sliding tackle niet te snel aanwenden en geen onnodige overtredingen rond eigen waarheidszone geen fouten op spelers met rug naar eigen doel
    - Knijpen en altijd rugdekking geven
    - Keeper moet ruimte achter de verdedigers afschermen
    - Onmiddellijk middenlijn halen bij pressingsignaal

- ° Middelste linie: nrs 6, 8, 10

- Tegenstander goed in zone bespelen en scherp dekken van de balbezitter in de zone • Niet te gemakkelijk laten uitspelen
    - Dieptepas trachten te voorkomen
    - Rugdekking aan elkaar geven

- Onderlinge coaching en aanvallers coachen i.v.m. het positioneel verdedigen •  
Onmiddellijk aansluiten bij voorste linie bij pressingsignaal

◦ Voorste linie: nrs 7, 9, 11

- Bij balbezit tegenpartij storen en jagen ter hoogte van de pressinglijn
- Eerst positioneel verdedigen en dan juist moment kiezen om te jagen
- Flanken afschermen en flankverdedigers tegenpartij naar binnen dwingen •  
Dieptepas voorkomen
- Vooral druk op zwakste tegenstrever

• Individuele taken

◦ Doelverdediger: nr1

- Coaching en leiding geven om te voorkomen dat de tegenstander kansen krijgt •  
Naar voren keepen bij dieptepassen en intercepteren (duel 1/1 voorkomen) • Ter  
hoogte van 16 M. spelen , rol van libero
- Steeds actief en geconcentreerd zijn

◦ Vleugelverdedigers: nrs 2, 5

- Hoe dichterbij eigen doel, hoe scherper en strikter de dekking wordt
- altijd binnenkant dekken
- Flank Zone verdedigen
- Rugdekking geven en doel verdedigen = naar binnenkomen als de bal aan de ander zijde is
- Gezond agressief in duel 1:1; geen domme of wilde tackles

◦ Centrale verdedigers: nrs 3, 4

- Meestal centrumspits zeer kort, gezond agressief bespelen, bij voorkeur in sandwich met  
nr. 4 en afwisselend
- Bal in de lucht : kopduels aangaan en bal niet laten stuiten (One touch) • Controlerende  
taak en ook rugdekking geven onderling en op aangevallen flankverdediger

- Coaching geven aan nrs.2 – 5 en middenvelders
- Middenvelders: nrs 6, 8, 10
  - Mandekking in de zone en dieptepas vermijden
  - Bij balverlies een dienende taak en verdedigend denken; coachen van elkaar en aanvallers
  - Bij vooruit verdedigen, actief in de pressing en knijpen
  - Slim verdedigen (soms vooruit, soms remmend), niet laten uitschakelen
- Vleugelspitsen: nrs 7, 11
  - Steeds de vleugelverdedigers bespelen; steeds breed en diagonaal lopen •
  - Vooruit verdedigen op de vleugelverdedigers
  - Dieptepas weghalen
  - Bij opbouw aan de ander kant: knijpen
  - collectief jagen op gepast moment
  - Vleugelverdedigers naar binnen toe dwingen om uit te verdedigen; voor de tegenstander is het centrum risicovol

### *Omschakeling*

- Balbezit – balverlies
  - Positiespel na balverlies door medespeler
    - speler valt als dichtst bij de bal zijnde speler de tegenstrever onmiddellijk aan •

Speler markeert zijn rechtstreekse tegenstrever van heel kort

- Speler sluit onmiddellijk de speelhoek af naar de gevaarlijkste tegenstrever °

Positiespel na persoonlijk balverlies

- Speler kan onmiddellijk opnieuw het duel aangaan met de speler aan wie hij de bal verloor
- Speler kan erg vlug de positie overnemen van zijn medespeler die in confrontatie is met de tegenstrever aan wie hij de bal verloor

- Balverlies - balbezit

° Positiespel na balrecuperatie door medespeler

- Speler stelt zich onmiddellijk in een zo gunstig mogelijke positie op

° Actie met de bal na persoonlijke balverovering

- Speler maakt onmiddellijk terreinwinst richting doel via een actie bal aan de voet •  
Speler maakt terreinwinst via een dieptepas op een medespeler
- Speler trapt naar doel want hij heeft een reële doelkans

## **8 Doelwachters**

### **8.1 Inleiding**

#### **8.1.1 Wat is keeperstraining voor de jeugd?**

De keepersopleiding binnen de jeugdwerking van een club wordt vaak onderschat, maar is enorm belangrijk in het hedendaags voetbal. De verschillen tussen de diverse leeftijdsgroepen zijn namelijk

enorm groot. Bovendien kunnen ook in dezelfde leeftijdsfase nog erg veel verschillen voorkomen.  
Zoals:

- De leeftijd (kalenderleeftijd)
- Het lichamelijke of fysieke aspect (biologische leeftijd)
- Psychisch: het ene kind is geestelijk rijper dan het ander (concentratie/interesse)
- Sociaal: meer op zichzelf dan anderen, zelfstandigheid
- Prestatie: motivatie om wel of niet te presteren
- Motoriek: hoe snel leert hij nieuwe technieken aan
- Coördinatie

### 8.1.2 Wat is de beste leeftijd om keeperstraining te beginnen?

De meest geschikte leeftijd om te beginnen met keeperstraining is ongeveer 10 jaar oud. Alleen in speciale gevallen beginnen we eerder met het trainen van de keepers. Kinderen beginnen steeds eerder met voetballen, waardoor ze een grote mobiliteit vertonen. Als je te vroeg met de doelman zou starten, beperk je deze mobiliteit enorm. Zeker tot en met 8 jaar is het aan te raden een rotatiesysteem te hanteren.

De overgang van 8 jaar tot 10 jaar in de keeperopleiding is dusdanig gericht op meevoetballen en een eerste kennismaking van de keeper basisvormen . Dit heeft volgende voordelen.

24. Als men werkt met een roterende keeper krijgt iedereen de kans om eens “keeper” te zijn. Daarmee wordt voorkomen dat er onopgemerkt potentieel talent zou verloren gaan
25. De tijd dat een doelman alleen maar een bal op de lijn moest tegenhouden is al lang voorbij. Er wordt veel meer van hem verwacht. Zijn werkgebied is ver buiten de afgebakende zone. Het is bekend dat kinderen tussen 8 en 12 jaar gemakkelijk nieuwe bewegingen aanleren, daarom is het belangrijk om dit zoveel mogelijk aan te reiken. Van 8 tot 10 jaar zij dat specifieke voetbalvaardigheden, van 10 tot 12 de basistechnieken van het keepen
26. Mocht blijken dat een kind op zijn 14de genoeg krijgt van het keepen, dan moet hij in staat zijn om terug een positie in te nemen op het veld Als een kind enkel maar tussen zijn 6de en 14de levensjaar gekeept heeft, dan heeft hij een enorme achterstand op voetbalvaardigheid gebied. Aan de andere kant van de medaille kan je een kind dat per se wil “keepen” ook niet tegenhouden. Het is dan dat erin de keeperopleiding voldoende basistechnieken van het voetbalspel moeten voorkomen. Tien jaar is dus een prima leeftijd om gericht te gaan werken. Tot die leeftijd heeft het kind een speelse en toch gevarieerde opleiding als keeper/voetballer achter de rug. Het kind kan dan voor zichzelf een betere maken om als speler/keeper verder te gaan. Creëer dus geen situatie dat een kind van 6 jaar met pet, keepertenuue en handschoenen naar de specifieke keeperstraining wordt gestuurd.

## 8.2 Leerplan

### 8.2.1 8 tot 10 jaar

#### *Doel*

Verbeteren specifieke keeper voetbalvaardigheden. Aanleren/verbeteren van keeper basistechnieken

#### *Voetballend opbouwend/verdedigend*

- Werken met terugspeelbal; onder druk/met druk
- Aannemen /inspelen - werken in 2 tijden
- Rollen – slingerworp
- strakke wreeftrap=snel gericht openen
- Uittrap: volley/drop kick

#### *Coachen en organiseren*

- coachen in functie van terugspeelbal: speel links/rechts –kaats links/rechts
- draai door
- Leiding gevend coachen = dwingend (verdedigend) en niet dwingend (aanvallend)
- Keeper technisch coachen = Los + WEG

#### *Verdedigend zonder bal*

- Aanleren van uitgangshouding/verend
- Aanvallende keeper = naar de bal toe werken

#### *Verdedigend met bal*

- Verwerken van bal borsthoogte
- Verwerken van bal gezichtshoogte
- Verwerken van bal knie hoogte
- Oprapen van bal /houding lichaam-voeten-benen.
- Aanleren van basistechnieken zijwaarts vallen = instappen /uitvalspas

### 8.2.2 10-12 jaar

#### *Doel*

Verbeteren specifieke keeper voetbal vaardigheden, aanleren/verbeteren van keeper basistechnieken

#### *Voetballend opbouwend/verdedigend*

- Werken met terugspeelbal onderdruk/met druk

- Aannemen/inspelen – werken in 2 tijden
- Rollen-----slingerworp
- Strakke wreeftrap = snel gericht openen
- Uittrap: Volley/drop kick

#### *Coachen en organiseren*

- coachen in functie van terugspeelbal: speel links/rechts – kaats links/rechts •

Leidinggevend coachen: = dwingend (verdedigend) en niet dwingend (aanvallend) •

Keeper technisch coachen = Los + Weg

#### *Verdedigend zonder bal*

- Aanleren van de uitgangshouding/verend
- Aanvallende keeper = naar de bal toe werken